SĂPTĂMÂNA 1

LUNI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de 1200 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza şi se bea după circa un minut.

Beneficii:

▪ *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea şi de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00

Bruschete cu pastă de avocado şi ouă de prepeliţă

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 felie pâine integrală, ½ avocado,
  2 ouă de prepeliţă, ¼ ceapă roşie, zeamă de lămâie, sare;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 felie pâine integrală, 1 avocado, 3 ouă de prepeliţă, ¼ ceapă roşie, zeamă de lămâie, sare;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 felii pâine integrală, 1 avocado, 4 ouă de prepeliţă, ¼ ceapă roşie, zeamă de lămâie, sare.

Mod de preparare:

* Prăjeşte pâinea la toaster sau într-o tigaie fără ulei.

* Fierbe ouăle de prepeliţă.

* Pasează avocado şi amestecă-l cu sare, zeama de lămâie şi ceapa tocată mărunt, după care întinde pasta pe pâine şi adaugă pe ea ouăle fierte.

Beneficii:

- *Avocado are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Pâinea integrală îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*
- *Ouăle de prepeliţă sunt foarte nutritive şi se potrivesc perfect cu acest tip de alimentaţie.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Somon cu broccoli şi lămâie

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta 1200 calorii: 120 g file de somon, 200 g broccoli, ½ lămâie, sare;
- ✓ Pentru dieta 1500 calorii: 130 g file de somon, 250 g broccoli, ½ lămâie, sare + 1 felie de pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta 2000 calorii: 160 g file de somon, 300 g broccoli, ½ lămâie, sare + 1 felie de pâine integrală.

Mod de preparare:

* Fierbe broccoli în apă clocotită circa 5-7 minute, după care asezonează-l cu puţină sare şi zeamă de lămâie.

* Prepară peştele la grill şi serveşte-l cu lămâie, alături de broccoli fiert.

Beneficii:

- *Somonul conţine o cantitate ridicată de Omega-3 şi îţi aduce o mulţime de beneficii, mai ales dacă este sălbatic.*
- *Broccoli conţine o cantitate semnificativă de potasiu care îţi protejează sistemul nervos şi te menţine sănătos.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salata cu ton şi legume

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g ton (conservă în suc propriu), 60 g fasole roşie (conservă), 50 g porumb (conservă), ¼ ceapă roşie, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g ton (conservă în suc propriu), 80 g fasole roşie (conservă), 60 g porumb (conservă), ¼ ceapă roşie, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g ton (conservă în suc propriu), 100 g fasole roşie (conservă), 70 g porumb (conservă), ¼ ceapă roşie, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Mod de preparare:

* Taie ceapa mărunt şi amestec-o cu celelalte ingrediente.
* Asezonează salata cu zeamă de lămâie şi sare.

Beneficii:

- *Spanacul ameliorează problemele gastrice, accelerează metabolismul pentru a arde mai multă grăsime şi are efecte benefice pentru piele şi par.*
- *Fasolea roşie conţine o cantitate ridicată de proteină vegetală de calitate, care previne pierderea de masă musculară.*
- *Tonul este o alternativă bună pentru masa uşoară de seară, care să te hrănească.*

Narcis Cernea

MARŢI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza şi se bea după circa un minut.

Beneficii:

- ▪ *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea şi de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Iaurt grecesc cu fulgi de ovăz, nuci şi miere

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc, 1 lingură fulgi de ovăz, ¼ linguriţă miere, 10 g nuci;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc, 1 lingură fulgi de ovăz, ¼ linguriţă miere, 20 g nuci;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 250 g iaurt grecesc, 1 lingură şi jumătate fulgi de ovăz, ¼ linguriţă miere, 25 g nuci.

Mod de preparare:

- *Lasă fulgii de ovăz la hidratat în iaurtul grecesc peste noapte.*
- *Dimineaţa adaugă nucile tocate mărunt asezonează ingredientele cu puţină miere.*

Beneficii:

- *Nucile au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Fulgii de ovăz îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*
- *Iaurtul grecesc este îmbogăţit cu proteină şi îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00

Quinoa cu salsa şi creveţi cu usturoi

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g creveţi, 40 g quinoa, ½ roşie, ¼ ardei, ¼ ceapă roşie, 2-3 căţei de usturoi, ½ linguriţă de unt, sare şi piper;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 140 g creveţi, 60 g quinoa, ½ roşie, ¼ ardei, ¼ ceapă roşie, 2-3 căţei de usturoi, ½ linguriţă de unt, sare şi piper;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 160 g creveţi, 80 g quinoa, ½ roşie, ¼ ardei, ¼ ceapă roşie, 2-3 căţei de usturoi, ½ linguriţă de unt, sare şi piper.

Mod de preparare:

* Fierbe quinoa circa 12-15 minute.
* Taie mărunt ceapa, ardeiul şi roşiile şi amestecă-le cu sare şi piper, după care adaugă quinoa fiartă.
* Taie usturoiul mărunt şi căleşte-l maxim 1 minut în unt, la foc cât mai mic, după care adaugă creveţii şi trage-i la tigaie circa 3 minute.

Beneficii:

- *Creveţii conţin o cantitate ridicată de Omega-3 care îţi aduce o mulţime de beneficii, precum şi anumite enzime care ajută la detoxifierea organismului de metalele grele.*
- *Quinoa este printre puţinele alimente vegetale care conţine proteine complete, care au o valoare nutritivă ridicată şi îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
– Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă de broccoli cu muguri de pin

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g broccoli, ¼ ceapă, 20 g seminţe de cânepă decorticate, 100 ml lapte vegetal sau apă, sare, 10 g muguri de pin;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 300 g broccoli, 1/3 ceapă, 25 g seminţe de cânepă decorticate, 120 ml lapte vegetal sau apă, sare, 15 g muguri de pin;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 350 g broccoli, ½ ceapă, 30 g seminţe de cânepă decorticate, 150 ml lapte vegetal sau apă, sare, 20 g muguri de pin.

Mod de preparare:

* Curăţă ceapa şi pune-o la fiert împreună cu broccoli.
* După ce au fiert, pune legumele în vasul blenderului împreună cu laptele vegetal sau apă, cânepa decorticată, un praf de sare şi mixează-le până devin supă cremă.
* Dacă compoziţia a ieşit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal, astfel încât să capete textura de supă cremă.
* Asezonează supa cremă cu muguri de pin şi masa este gata.

Beneficii:

- *Broccoli conţine foarte puţine calorii, dar care îţi aduc un aport ridicat de fibre care favorizează detoxifierea tubului digestiv şi îţi dă o senzaţie de saţietate pe termen lung.*
- *Cânepa decorticată şi mugurii de pin îţi aduc atât proteine de mare calitate, cât şi grăsimi sănătoase Omega-3.*

Narcis Cernea

MIERCURI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Rulouri de somon afumat cu cremă de brânză

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g somon afumat, 100 g cremă de brânză (2% grăsime), mărar, zeama de lămâie + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g somon afumat, 120 g cremă de brânză (2% grăsime), mărar, zeama de lămâie + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 70 g somon afumat, 120 g cremă de brânză (2% grăsime), mărar, zeama de lămâie + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Amestecă crema de brânză cu mărarul, sare şi zeama de lămâie.

* Taie somonul fâşii, după care umple-le cu crema de brânză, rulează-le ca pe o ruladă şi infiege în fiecare câte o scobitoare.

Beneficii:

- *Somonul are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Pâinea integrală îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*
- *Crema de brânză conţine proteine complete care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Piure de spanac cu avocado şi ouă

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 200 g spanac, ½ avocado, ¼ ceapă, 2-3 căţei de usturoi, 1 ou + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 250 g spanac, 1 avocado, ¼ ceapă, 2-3 căţei de usturoi, 2 ouă + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 300 g spanac, 1 avocado, ¼ ceapă, 2-3 căţei de usturoi, 2 ouă + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie ceapa şi usturoiul mărunt şi călește-le 3 minute în puţină apă (fără ulei).
* Adaugă spanacul şi pune apă cât să acopere ingredientele, după care lasă-le pe foc până când apa scade.
* Prepară oul într-o tigaie antiaderentă fără ulei.

Beneficii:

- *Avocado are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Ouăle conţin proteine complete care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salată Mediteraneană Veggie

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** ½ avocado, ¼ zucchini, 1 castravete, 5 măsline, spanac baby (din belşug), 10 g seminţe de dovleac crude, zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 avocado, ½ zucchini, 1 castravete, 7 măsline, spanac baby (din belşug), 10 g seminţe de dovleac crude, zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 avocado, ½ zucchini, 2 castraveţi, 10 măsline, spanac baby (din belşug), 20 g seminţe de dovleac crude, zeamă de lămâie, sare, 2 linguriţe ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Mod de preparare:

* Taie legumele, pune-le într-un bol şi asezonează-le cu sare, zeamă de lămâie şi ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Beneficii:

- *Avocado, seminţele de doveleac crude şi uleiul de măsline au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Zucchini, castraveţii şi spanacul baby conţin vitamine, minerale şi enzime necesare echilibrului organismului,*

Narcis Cernea

JOI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Shake Green cu spirulina și chlorella

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g semințe decorticate de cânepă, ½ avocado, ½ banană, ½ linguriță spirulină pudră, ½ linguriță de chlorella pudră;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g semințe decorticate de cânepă, ½ avocado, 1 banană, ½ linguriță spirulină pudră, ½ linguriță de chlorella pudră;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g semințe decorticate de cânepă, 1 avocado, 1 banană, ½ linguriță spirulină pudră, ½ linguriță de chlorella pudră;

Mod de preparare:

* Se curăță fructele de coajă, iar la avocado se îndepărtează și sâmburele.

* Se introduc toate ingredientele în vasul blenderului și se mixează până devin pastă.

Beneficii:

- *Cânepa decorticată are rolul de a aduce un aport ridicat de proteine, pentru a preveni pierderea masei musculare.*
- *Avocado are rolul de a aduce acizi grași nesaturați, inclusiv Omega-3, care au capacitatea de a regla glicemia și de a scădea colesterolul rău LDL.*
- *Spirulină și Chlorella au un efect puternic detoxifiant și antioxidant, făcând parte din Topul super-alimentelor, care conțin și Omega-3.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Piept de pui/curcan la grill + piure de broccoli şi avocado

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, 200 g broccoli, ½ avocado, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 140 g piept de pui/curcan, 200 g broccoli, ½ avocado, sare + 1 felie pâine integrală
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 160 g piept de pui/curcan, 250 g broccoli, 1 avocado, sare + 1 felie pâine integrală

Mod de preparare:

* Fierbe broccoli în apă clocotită circa 5-7 minute, după care pasează-l cu o furculiţă împreună cu miezul de avocado şi puţină sare.

* Prepară carnea la grill (fără ulei).

Beneficii:

- *Avocado are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Carnea conţine proteine complete care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Avocado umplut cu mix Omega

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** ½ avocado, 40 g somon afumat, ½ ardei, ¼ ceapă, zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 avocado, 50 g somon afumat, ½ ardei, ¼ ceapă, zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 avocado, 80 g somon afumat, 1 ardei, ½ ceapă, zeamă de lămâie, sare.

Mod de preparare:

* Scoate miezul din avocado şi taie-l cubuleţe mici, după care procedează la fel şi cu somonul afumat, ardeiul şi ceapa.

* Asezonează ingredientele cu sare şi zeamă de lămâie şi umple coaja de avocado cu compoziţia rezultată.

Beneficii:

- *Avocado şi somonul au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Ardeiul şi ceapa conţin vitamine, minerale şi enzime necesare echilibrului organismului.*

Narcis Cernea

VINERI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Budinca de chia cu piure de banana şi caju

Ingrediente

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 ml lapte vegetal, 3 linguri seminţe de chia, ½ banană, 10 g caju crud;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 180 ml lapte vegetal, 4 linguri seminţe de chia, ½ banană, 15 g caju crud;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 180 ml lapte vegetal, 4 linguri seminţe de chia, 1 banană, 20 g caju crud.

Mod de preparare:

* Pune seminţele de chia la hidratat în laptele vegetal într-un shaker sau borcan cu capac şi agită-le de mai multe ori timp de câteva minute, pentru a nu se lipi între ele, după care lasă-le peste noapte în frigider.

* Dimineaţa, pasează banana şi amestec-o cu seminţele devenite budincă. Asezonează budinca cu caju tocat mărunt şi este gata masa.

Beneficii:

- *Seminţele de chia fac parte din Topul super-alimentelor la nivel mondial şi îţi aduc o cantitate ridicată de nutrienţi de mare valoare pentru organism, printre care şi Omega-3.*
- *Caju conţine şi el grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
File de peşte cu morcovi caramelizaţi

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g file şalău/crap, 250 g morcovi, sos de soia, mirodenii preferate, sare;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 160 g file şalău/crap, 250 g morcovi, sos de soia, mirodenii preferate, sare + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 180 g file şalău/crap, 300 g morcovi, sos de soia, mirodenii preferate, sare + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie morcovii fâşii subţiri şi călește-i într-o tigaie antiaderentă cu sos de soia.

* Prepară peştele la grill (fără ulei) cu mirodeniile care îţi plac.

Beneficii:

- *Peştele are rolul de a-ți aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care și Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă de linte cu alune

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g linte uscată, 100 ml lapte vegetal sau apă, boabe de coriandru, sare şi piper, 20 g alune crude.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g linte uscată, 120 ml lapte vegetal sau apă, boabe de coriandru, sare şi piper, 25 g alune crude.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 80 g linte uscată, 140 ml lapte vegetal sau apă, boabe de coriandru, sare şi piper, 30 g alune crude.

Mod de preparare:

* Lasă lintea în apă minim o oră, după care fierbe-o cu boabe de coriandru.
* După ce a fiert, mixează ingredientele, mai puţin alunele, până devin supă cremă
* Dacă compoziţia a ieşit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal, astfel încât să capete textura de supă cremă.
* Pune supa cremă într-un bol şi asezoneaz-o cu alune tocate.

Beneficii:

- *Lintea conţine o cantitate ridicată de proteine vegetale de înaltă calitate biologică, care te ajută să nu pierzi masa musculară în timpul procesului de detoxifiere*
- *Alunele conţin grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătate.*

Narcis Cernea

SÂMBĂTĂ

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Wrap Mediteranean

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 lipie integrală, 2 ouă de prepeliță, ½ avocado, ½ castravete, ½ ardei, spanac baby (din belșug), zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 lipie integrală, 3 ouă de prepeliță, 1 avocado, ½ castravete, ½ ardei, spanac baby (din belșug), zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 lipie integrală, 4 ouă de prepeliță, 1 avocado, 1 castravete, 1 ardei, spanac baby (din belșug), zeamă de lămâie, sare.

Mod de preparare:

* Fierbe ouăle, după care curăță-le de coaja și taie-le felii.
* Taie felii avocado, castravetele, ardeiul și pune-le pe o lipie integrală, împreună cu spanacul baby și ouăle fierte.
* Asezonează ingredientele cu zeama de lămâie și sare și rulează lipia ca pe o clătită.

Beneficii:

- *Avocado conține grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Ouăle de prepeliță sunt foarte hrănitoare și îți aduc nutrienți esențiali organismului.*
- *Legumele îți aduc vitamine, minerale și enzime care au rolul de a echilibra organismul.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Tartar de somon

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g file de somon, ½ avocado, ½ ardei, 1 castravete, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ¼ ceapă roşie.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 100 g file de somon, 1 avocado, ½ ardei, 1 castravete, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ¼ ceapă roşie + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 120 g file de somon, 1 avocado, ½ ardei, 1 castravete, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ½ ceapă roşie + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Toacă mărunt toate ingredientele şi amestecă-le cu zeama de lămâie şi puţină sare.
* Chiar dacă peste este crud, el va fi „gătit" de zeama de lămâie, care acţionează biochimic asupra lui şi vei vedea asta din culoarea lui care se va albi.
* Totuşi, dacă nu vrei să mănânci pestele în această formă (cu toate că este mai sănătos decât gătit), poti sa folosesti peste afumat, dar sa scazi cantitatea cu 30%.

Beneficii:

- *Pestele şi avocado au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime necesare organismului pentru buna lui funcţionare.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salata Omega

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** ½ avocado, 5 măsline, ¼ zucchini, ½ castravete, 10 g seminţe decorticate de cânepă, 10 g muguri de pin, 5 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** ½ avocado, 7 măsline, ½ zucchini, ½ castravete, 15 g seminţe decorticate de cânepă, 15 g muguri de pin, 7 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 avocado, 8 măsline, ½ zucchini, 1 castravete, 15 g seminţe decorticate de cânepă, 20 g muguri de pin, 8 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Mod de preparare:

* Taie legumele şi amestecă-le cu celelalte ingrediente, după care asezonează-le cu zeama de lămâie, sare şi ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Beneficii:

- *Avocado, mugurii de pin, cânepa decorticată şi uleiul de măsline extravirgin conţin grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătate.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime necesare organismului pentru buna lui funcţionare.*

Narcis Cernea

DUMINICĂ

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza şi se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea şi de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Pancakes cu unt de arahide şi kiwi

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 albuş de ou, ½ banană, 1 linguriţă făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 1 lingură unt de arahide, 1 kiwi (pentru topping).
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 ou, ½ banană, 1 linguriţă făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 2 linguri unt de arahide, 1 kiwi (pentru topping).
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 ou, 1 banană, 2 linguriţe făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 2 linguri unt de arahide, 1 kiwi (pentru topping).

Mod de preparare:

* Pasează banana şi amestec-o cu ou, făină şi esenţa de rom, după care prepară 2-3 mini clătite într-o tigaie antiaderentă (fără ulei).

* Pune unt de arahide pe fiecare mini clătită, după care felii de kiwi, astfel încât să iasă ca un mini tort.

Beneficii:

- *Untul de arahide conţine grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Oul îţi aduce proteine complete, care previn pierderea de masă musculară.*
- *Fructele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime care au rolul de a echilibra organismul.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
☺ MASA DE TRIŞAT ☺

Acest concept este inventat de psihologi pentru a te ajuta să nu percepi dieta ca pe ceva drastic şi să renunţi la ea.

Aşadar, o dată pe săptămână, la masa de prânz, vei mânca absolut tot ce doreşti, fără nicio restricţie.

Singura menţiune este să nu combini mai multe feluri de mâncare (exemplu prânz şi desert).

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supa crema de dovleac cu morcovi

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g dovleac, 150 g morcov, 100 ml lapte vegetal sau apă, 20 g seminţe decorticate de cânepă, paprika/boia afumată;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 180 g dovleac, 170 g morcov, 120 ml lapte vegetal sau apă, 30 g seminţe decorticate de cânepă, paprika/boia afumată;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 200 g dovleac, 200 g morcov, 150 ml lapte vegetal sau apă, 40 g seminţe decorticate de cânepă, paprika/boia afumată.

Mod de preparare:

* Se curăţă legumele şi se pun la fiert.

* După ce au fiert se introduc în vasul blenderului împreună cu seminţele de cânepă decorticate, laptele vegetal, paprika/boiaua afumată şi puţină sare, după care se mixează.

* Dacă compoziţia a ieşit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal sau puţină din apă în care au fiert legumele, astfel încât să capete textura de supă cremă.

Beneficii:

- *Atât dovleceii, cât şi morcovii conţin o cantitate ridicată de fibre, care favorizează curăţarea tubului digestiv şi ameliorarea problemelor precum balonare, constipaţie etc.*
- *Seminţele decorticate de cânepă au o valoare biologică ridicată, deoarece fac parte dintre puţinele alimente vegetale care conţin toţi cei opt aminoacizi esenţiali pe care organismul nu îi poate produce singur, fiind astfel un elixir pentru sănătate.*

Narcis Cernea

SĂPTĂMÂNA 2

LUNI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Bruschete exotice cu somon fumé

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 felie pâine integrală, 50 g somon fumé, ¼ banană, zeamă de lămâie.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 felie pâine integrală, 70 g somon fumé, ½ banană, zeamă de lămâie.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 felii pâine integrală, 100 g somon fumé, ½ banană, zeamă de lămâie.

Mod de preparare:

* Prăjeşte pâinea la toaster sau într-o tigaie fără ulei.
* Taie banana şi somonul afumat în felii subţiri.
* Aşază feliile de banană pe pâinea prăjită, după care adaugă somonul fumé şi asezonează bruschetele cu zeamă de lămâie.

Beneficii:

- *Somonul are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Pâinea integrală îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Somon cu fasole verde crocantă

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g file de somon, 200 g fasole verde (se poate folosi şi congelată), sos de soia, lămâie.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 150 g file de somon, 250 g fasole verde (se poate folosi şi congelată), sos de soia, lămâie + 1 felie de pâine integrală
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 180 g file de somon, 300 g fasole verde (se poate folosi şi congelată), sos de soia, lămâie + 1 felie de pâine integrală

Mod de preparare:

* Călește fasolea verde împreună cu sosul de soia până când sosul scade, iar fasolea devine crocantă şi caramelizată.
* Prepară peştele la grill şi serveşte-l cu lămâie, alături de fasolea crocantă.

Beneficii:

- *Somonul conţine o cantitate ridicată de Omega-3 şi îţi aduce o mulţime de beneficii, mai ales dacă este sălbatic.*
- *Fasolea verde conţine fibre care ajută la curăţarea tubului digestiv şi îţi asigura un tranzit bun.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salată grecească light

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g brânză light (slabă), 1 roşie, ½ castravete, ½ ardei, măsline, 1 lingură ulei de măsline extravirgin (presat la rece), busuioc uscat, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 150 g brânză light (slabă), 1 roşie, 1 castravete, ½ ardei, 8 măsline, 1 lingură ulei de măsline extravirgin (presat la rece), busuioc uscat, sare.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 200 g brânză light (slabă), 2 roşii, 1 castravete, 1 ardei, 10 măsline, 1 lingură şi jumătate ulei de măsline extravirgin (presat la rece), busuioc uscat, sare.

Mod de preparare:

* Taie legumele şi brânza în felii.
* Asezonează salata cu ulei de măsline extravirgin, busuioc uscat şi sare şi masa este gata.

Beneficii:

- *Uleiul de măsline extravirgin presat la rece conţine o cantitate mare de Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Brânza slabă îţi aduce proteine complete care previn pierderea de masă musculară, cu un aport redus de calorii.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime esenţiale pentru echilibrul organismului.*

Narcis Cernea

MARŢI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza şi se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea şi de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Ardei umpluţi cu cremă de brânză şi nuci

Ingrediente

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 ardei, 100 g cremă de brânză (2% grăsime), 10 g nuci crude, mărar, sare + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 ardei, 150 g cremă de brânză (2% grăsime), 20 g nuci crude, mărar, sare + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 ardei, 150 g cremă de brânză (2% grăsime), 25 g nuci crude, mărar, sare + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Toacă mărunt nucile şi mărarul şi amestecă-le cu crema de brânză şi puţină sare.

* Taie ardeiul pe jumătate, îndepărtează-i cotorul nervurile şi seminţele, după care umple-l cu cremă de brânză.

Beneficii:

- *Nucile au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Pâinea integrală îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*
- *Crema de brânză conţine proteină completă, care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Quinoa cu creveţi caramelizaţi

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g creveţi, 40 g quinoa, sos de soia.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 140 g creveţi, 60 g quinoa, sos de soia.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 160 g creveţi, 80 g quinoa, sos de soia.

Mod de preparare:

* Fierbe quinoa circa 12-15 minute, după care scurge-o de apă şi amestec-o cu sos de soia.

* Călește creveţii în sos de soia până când sosul scade şi creveţii s-au caramelizat.

Beneficii:

- *Creveţii conţin o cantitate ridicată de Omega-3 şi îţi aduce o mulţime de beneficii, precum şi anumite enzime care ajută la detoxifierea organismului de metalele grele.*
- *Quinoa este printre puţinele alimente vegetale care conţine proteine complete, care au o valoare nutritivă ridicată şi îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă proteică de spanac

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 200 g spanac (se poate folosi și congelat), ¼ ceapă, 2 căței de usturoi, 20 g cânepa decorticată, 100 ml lapte vegetal sau apă.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 250 g spanac (se poate folosi și congelat), 1/3 ceapă, 3 căței de usturoi, 30 g cânepa decorticată, 120 ml lapte vegetal sau apă.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 300 g spanac (se poate folosi și congelat), ½ ceapă, 4 căței de usturoi, 40 g cânepa decorticată, 120 ml lapte vegetal sau apă.

Mod de preparare:

* Călește ceapa și usturoiul fără ulei, după care adaugă spanacul, toarnă apă cât să acopere ingredientele și lasă-le să fiarbă.

* După ce au fiert, pune legumele în vasul blenderului împreună cu laptele vegetal sau apa, cânepa decorticată, un praf de sare și mixează-le până devin supă cremă.

* Dacă compoziția a ieșit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal, astfel încât să capete textura de supă cremă.

Beneficii:

- *Spanacul ameliorează problemele gastrice, accelerează metabolismul pentru a arde mai multă grăsime și are efecte benefice pentru piele și par.*
- *Semințele de cânepă decorticate conțin proteine complete, precum și grăsimi esențiale Omega-3.*

Narcis Cernea

MIERCURI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Rulouri de somon afumat cu avocado şi lămâie

Ingrediente

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g somon afumat, ½ avocado, ¼ lămâie + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g somon afumat, 1 avocado, ¼ lămâie + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 70 g somon afumat, 1 avocado, ¼ lămâie + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie avocado cubuleţe, iar lămâia felii subţiri şi îndepărtează-i coaja.

* Taie somonul fâşii, după care umple-le cu câte un cub de avocado şi o felie mică de lămâie, rulează-le ca pe o ruladă şi înfige în fiecare câte o scobitoare.

Beneficii:

- *Somonul şi avocado au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Pâinea integrală îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00

Shakshouka cu ouă

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 ou, ½ ardei, 1 roşie ¼ ceapă, 2 căţei de usturoi, 80 ml suc de roşii, boia, sare, chimion + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 2 ouă, 1 ardei, 1 roşie ½ ceapă, 2 căţei de usturoi,80 ml suc de roşii, boia, sare, chimion + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 ouă, 1 ardei, 1 roşie ½ ceapă, 2 căţei de usturoi, 100 ml suc de roşii, boia, sare, chimion + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie julien ceapa, ardeiul şi usturoiul şi căleşte-le într-o tigaie antiaderentă cu puţină apă (fără ulei), după care adaugă roşiile tăiate cubuleţe, sosul de roşii şi mirodeniile.

* Lasă ingredientele pe foc până când sosul scade, după care adaugă în mijlocul lor ouăle crude şi acoperă tigaia cu un capac pentru circa 4 minute, pentru ca ouăle să se gătească în aburi.

Beneficii:

- *Ouăle conţin proteine complete care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*
- *Legumele conţin vitamine şi minerale esenţiale pentru buna funcţionare a organismului.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salată Mediteraneană cu somon fumé

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 60 g somon fumé, ½ avocado, 1 castravete, 5 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeama de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 80 g somon fumé, 1 avocado, 1 castravete, 5 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeama de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 100 g somon fumé, 1 avocado, 2 castraveţi, 8 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeama de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Mod de preparare:

* Taie legumele şi somonul afumat şi pune-le într-un bol, după care asezonează-le cu sare, zeama de lămâie şi ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Beneficii:

- *Avocado, somonul și uleiul de măsline au rolul de a-ți aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care și Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Roșiile, castraveții și spanacul baby conțin vitamine, minerale și enzime necesare echilibrului organismului,*

Narcis Cernea

JOI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Shake cu banană și unt de arahide

Ingrediente

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 ml lapte vegetal, 20 g cânepa decorticată, ½ banană, 1 linguriță unt de arahide.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 25 g cânepa decorticată, ½ banană, 1 lingură unt de arahide.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 30 g cânepa decorticată, 1 banană, 1 lingură unt de arahide.

Mod de preparare:

* Se introduc toate ingredientele în vasul blenderului și se mixează până devin pastă.

Beneficii:

- *Untul de arahide conține grăsimi sănătoase, printre care și Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Cânepa decorticată are rolul de a aduce un aport ridicat de proteine, pentru a preveni pierderea masei musculare.*
- *Banana contribuie cu un aport ridicat de vitamine și minerale, printre care magneziu și potasiu, care asigură sănătatea oaselor, împiedicând pierderea de calciu și demineralizarea osoasă.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Piept de pui/curcan la grill + dovlecel la grill

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, 200 g dovlecel, 2 căţei de usturoi, sare + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 150 g piept de pui/curcan, 250 g dovlecel, 2 căţei de usturoi, sare + 1 felie pâine integrală
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 180 g piept de pui/curcan, 250 g dovlecel, 2 căţei de usturoi, sare + 2 felii pâine integrală

Mod de preparare:

* Taie dovlecelul rondele subțiri, asezonează-le cu usturoi pisat şi sare, după care prepara-le la grill (fără ulei).

* Prepară şi carnea la grill (fără ulei).

Beneficii:

- *Carnea conţine proteine complete care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*
- *Dovlecelul conține o cantitate considerabilă de fibre care ajută la buna funcționare a tubului digestiv.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Avocado umplut cu mix proteic

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** ½ avocado, 80 g fasole roşie, ¼ ceapă, zeama de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 avocado, 100 g fasole roşie, ¼ ceapă, zeama de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 avocado, 140 g fasole roşie, ½ ceapă, zeama de lămâie, sare.

Mod de preparare:

* Scoate miezul din avocado şi taie-l cubuleţe mici, după care procedează la fel şi cu şi cu ceapa.

* Asezonează ingredientele cu sare şi zeama de lămâie şi umple coaja de avocado cu compoziţia rezultată.

Beneficii:

- *Avocado are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Fasolea roşie conţine o cantitate ridicată de proteine vegetale care previn pierderea de masă musculară.*

Narcis Cernea

VINERI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza şi se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea şi de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Avocado umplut cu ou de prepeliță

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** ½ avocado, 1 ou de prepeliță, sare, piper + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** ½ avocado, 1 ou de prepeliță, sare, piper + 2 felii pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 avocado, 2 ouă de prepeliță, sare, piper + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie avocado pe mijloc, îndepărtează-i miezul și sparge în golul rămas câte un ou de prepeliță, după care asezonează cu sare și piper.

* Poziționează avocado cu coaja între barele grătarului cuptorului, ca să stea fix și lasă-l în cuptorul preîncălzit circa 10 minute, până când oul este gătit.

Beneficii:

- *Avocado conține acizi grași esențiali, printre care și Omega-3 care sunt un elixir pentru sănătate.*
- *Ouăle de prepeliță sunt foarte nutritive și aduc organismului nutrienți de calitate.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta 1200 calorii: 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta 1500 calorii: 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta 2000 calorii: 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbohidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
File de peşte cu sote de spanac baby cu avocado

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g file şalău/crap, 100 g spanac baby, ½ avocado, 2 căţei de usturoi, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 160 g file şalău/crap, 100 g spanac baby, ½ avocado, 2 căţei de usturoi, sare + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 180 g file şalău/crap, 120 g spanac baby, 1 avocado, 2 căţei de usturoi, sare + 1 felie pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie usturoiul şi călește-l într-o tigaie antiaderentă cu puţină apă (fără ulei), după care adaugă spanacul baby şi avocado şi călește-le încă 3 minute.

* Prepară peştele la grill (fără ulei) cu mirodeniile care îţi plac.

Beneficii:

- *Peştele şi avocado au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă de ciuperci cu muguri de pin

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 200 g ciuperci, ¼ ceapă, 2 căţei de usturoi, 10 g seminţe decorticate de cânepă, 100 ml lapte vegetal sau apă, 10 g muguri de pin.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 250 g ciuperci, ½ ceapă, 3 căţei de usturoi, 15 g seminţe decorticate de cânepă, 100 ml lapte vegetal sau apă, 15 g muguri de pin.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 300 g ciuperci, ½ ceapă, 3 căţei de usturoi, 20 g seminţe decorticate de cânepă, 100 ml lapte vegetal sau apă, 20 g muguri de pin.

Mod de preparare:

* Taie ceapa mărunt şi călește-o într-o tigaie antiaderentă (fără ulei) cca 3 minute, după care adaugă ciupercile şi usturoiul tăiate mărunt.

* Lasă ingredientele pe foc până când ciupercile sunt închise la culoare.

* Pune ingredientele în vasul blenderului împreună cu laptele vegetal sau apa, cânepa decorticată, un praf de sare, piper şi mixează-le până devin supă cremă.

* Dacă compoziţia a ieşit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal, astfel încât să capete textura de supă cremă.

* Pune supa crema într-un bol şi asezoneaz-o cu muguri de pin.

Beneficii:

▪ *Ciupercile sunt unele dintre legumele care conţin cele mai puţine calorii, dar care îţi aduc un aport ridicat de fibre care favorizează detoxifierea tubului digestiv şi îţi dă o senzaţie de saţietate pe termen lung, iar mugurii de pin conţin grăsimi sănătoase Omega-3 care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*

Narcis Cernea

SÂMBĂTĂ

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza şi se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăţa reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a creşte hidratarea şi de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Wrap Veggy

Ingrediente

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 lipie integrală, ½ avocado, 50 g fasole roşie (conservă), 5 măsline (fără sâmbure), ½ castravete, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 lipie integrală, 1 avocado, 60 g fasole roşie (conservă), 5 măsline (fără sâmbure), ½ castravete, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 lipie integrală, 1 avocado, 90 g fasole roşie (conservă), 8 măsline (fără sâmbure), 1 castravete, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare.

Mod de preparare:

* Taie legumele şi pune-le pe o lipie integrală, împreună cu spanacul baby.

* Asezonează ingredientele cu zeama de lămâie şi sare şi rulează lipia ca pe o clătită.

Beneficii:

- *Avocado conţine grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Fasolea roşie conţine o cantitate ridicată de proteine vegetale care previn pierderea de masă musculară.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime care au rolul de a echilibra organismul.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Tartar de peşte alb

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g file de şalău/crap, ½ avocado, ½ ardei, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ¼ ceapă roşie.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 140 g file de şalău/crap, ½ avocado, ½ ardei, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ¼ ceapă roşie + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 160 g file de şalău/crap, 1 avocado, ½ ardei, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ½ ceapă roşie + 1 felie pâine integrală.

Mod de preparare:

* Toacă mărunt toate ingredientele şi amestecă-le cu zeama de lămâie şi puţină sare.

* Chiar dacă peştele este crud, el va fi „gătit" de zeama de lămâie, care acţionează biochimic asupra lui şi vei vedea asta din culoarea lui.

* Totuşi, dacă nu vrei să mănânci peşte alb în această formă (cu toate că este mai sănătos decât gătit), poţi opta pentru peşte afumat, dar să reduci cantitatea lui cu 30%.

Beneficii:

- *Peştele şi avocado au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime necesare organismului pentru buna lui funcţionare.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salată cu tofu afumat

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g tofu afumat, ½ avocado, 1 castravete, 5 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g tofu afumat, 1 avocado, 1 castravete, 5 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 lingură ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g tofu afumat, 1 avocado, 2 castraveţi, 7 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 lingură ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Mod de preparare:

* Taie legumele şi tofu afumat şi amestecă-le cu celelalte ingrediente, după care asezonează-le cu zeamă de lămâie, sare şi ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Beneficii:

- *Avocado şi uleiul de măsline extravirgin conţin grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătate.*
- *Tofu afumat conţine proteine vegetale care previn pierderea de masă musculară.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime necesare organismului pentru buna lui funcţionare.*

Narcis Cernea

DUMINICĂ

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza şi se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a creşte hidratarea şi de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Pancakes cu iaurt grecesc, banană, miere şi nuci

Ingrediente

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 albuş de ou, ½ banană, 1 linguriţă făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 100 g iaurt grecesc, ¼ linguriţă miere, 10 g nuci crude.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 ou, ½ banană, 1 linguriţă făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 120 g iaurt grecesc, ½ linguriţă miere, 15 g nuci crude.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 ou, 1 banană, 2 linguriţe făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 150 g iaurt grecesc, 1 linguriţă miere, 20 g nuci crude.

Mod de preparare:

* Pasează banana şi amestec-o cu ou, făină şi esenţa de rom, după care prepară 2-3 mini clătite într-o tigaie antiaderentă (fără ulei).

* Pune iaurt grecesc şi nuci tocate pe fiecare mini clătită, astfel încât să iasă ca un mini tort, după care asezonează-l cu miere.

Beneficii:

- *Nucile conţin grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Oul şi iaurtul grecesc îţi aduc proteine complete care previn pierderea de masă musculară.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
☺ MASA DE TRIŞAT ☺

Acest concept este inventat de psihologi pentru a te ajută să nu percepi dieta ca pe ceva drastic şi să renunţi la ea.

Aşadar, o dată pe săptămână, la masa de prânz vei mânca absolut ce doreşti, fără nicio restricţie.

Singura menţiune este să nu combini mai multe feluri de mâncare (exemplu prânz şi desert).

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă din mix de legume

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g cartofi, 100 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapă, 20 g seminţe de cânepă decorticate, sare, pătrunjel, 100 ml lapte vegetal sau apă.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g cartofi, 120 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapă, 30 g seminţe de cânepă decorticate, sare, pătrunjel, 120 ml lapte vegetal sau apă.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 100 g cartofi, 150 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapă, 40 g seminţe de cânepă decorticate, sare, pătrunjel, 150 ml lapte vegetal sau apă.

Mod de preparare:

* Curăţă legumele şi taie-le bucăţi mici, după care pune-le la fiert.

* După ce au fiert, pune legumele în vasul blenderului împreună cu laptele vegetal sau apa, cânepa decorticată, un praf de sare şi pătrunjel şi mixează-le până devin supă cremă.

* Dacă compoziţia a ieşit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal, astfel încât să capete textura de supă cremă.

* Ceaiul se prepară prin infuzarea celor trei ingrediente şi se serveşte cald, imediat după masă.

* Dacă îţi doreşti un gust mai intens, poţi prepara ceaiul din 3 cm rădăcină de curcuma, 3 cm rădăcină de ghimbir şi 1 beţişor de scorţişoară.

Beneficii:

- *Legumele, pe lângă conţin vitamine şi minerale, conţin şi fibre care favorizează detoxifierea tubului digestiv.*

Narcis Cernea

SĂPTĂMÂNA 3

LUNI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Rulouri de somon afumat cu crema de brânză

Ingrediente

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g somon afumat, 100 g cremă de brânză (2% grăsime), mărar, zeamă de lămâie + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g somon afumat, 120 g cremă de brânză (2% grăsime), mărar, zeamă de lămâie + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 70 g somon afumat, 120 g cremă de brânză (2% grăsime), mărar, zeamă de lămâie + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Amestecă crema de brânză cu mărarul, sarea şi zeama de lămâie.

* Taie somonul fâşii, după care umple-le cu cremă de brânză, rulează-le ca pe o ruladă şi înfige în fiecare câte o scobitoare.

Beneficii:

- *Somonul are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Pâinea integrală îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*
- *Crema de brânză conţine proteine complete care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Piure de spanac cu avocado şi ouă

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 200 g spanac, ½ avocado, ¼ ceapă, 2-3 căţei de usturoi, 1 ou + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 250 g spanac, 1 avocado, ¼ ceapă, 2-3 căţei de usturoi, 2 ouă + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 300 g spanac, 1 avocado, ¼ ceapă, 2-3 căţei de usturoi, 2 ouă + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie ceapa şi usturoiul mărunt şi călește-le 3 minute în puţină apă (fără ulei).

* Adaugă spanacul şi pune apă cât să acopere ingredientele, după care lasă-le pe foc până când apa scade.

* Prepară oul într-o tigaie antiaderentă fără ulei.

Beneficii:

- *Avocado are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Ouăle conţin proteine complete care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

* Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
* Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
* Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salată Mediteraneană Veggie

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** ½ avocado, ¼ zucchini, 1 castravete, 5 măsline, spanac baby (din belşug), 10 g seminţe de dovleac crude, zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 avocado, ½ zucchini, 1 castravete, 7 măsline, spanac baby (din belşug), 10 g seminţe de dovleac crude, zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 avocado, ½ zucchini, 2 castraveţi, 10 măsline, spanac baby (din belşug), 20 g seminţe de dovleac crude, zeamă de lămâie, sare, 2 linguriţe ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Mod de preparare:

* Taie legumele, pune-le într-un bol şi asezonează-le cu sare, zeamă de lămâie şi ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Beneficii:

- *Avocado, seminţele de dovleac crude şi uleiul de măsline au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Zucchini, castraveţii şi spanacul baby conţin vitamine, minerale şi enzime necesare echilibrului organismului.*

Narcis Cernea

MARŢI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza şi se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăţa reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a creşte hidratarea şi de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Shake Green cu spirulina și chlorella

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g semințe decorticate de cânepă, ½ avocado, ½ banană, ½ linguriță spirulină pudră, ½ linguriță de chlorella pudră;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g semințe decorticate de cânepă, ½ avocado, 1 banană, ½ linguriță spirulină pudră, ½ linguriță de chlorella pudră;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g semințe decorticate de cânepă, 1 avocado, 1 banană, ½ linguriță spirulină pudră, ½ linguriță de chlorella pudră.

Mod de preparare:

* Se curăță fructele de coajă, iar la avocado se îndepărtează și sâmburele.

* Se introduc toate ingredientele în vasul blenderului și se mixează până devin pastă.

Beneficii:

- *Cânepa decorticată are rolul de a aduce un aport ridicat de proteine, pentru a preveni pierderea masei musculare, precum și Omega-3.*
- *Avocado are rolul de a aduce acizi grași nesaturați, inclusiv Omega-3, care au capacitatea de a regla glicemia și de a scădea colesterolul rău LDL.*
- *Spirulină și Chlorella au un efect puternic detoxifiant și antioxidant, făcând parte din Topul super-alimentelor, care conțin și Omega-3.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Piept de pui/curcan la grill + piure de broccoli şi avocado

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, 200 g broccoli, ½ avocado, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 140 g piept de pui/curcan, 200 g broccoli, ½ avocado, sare + 1 felie pâine integrală
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 160 g piept de pui/curcan, 250 g broccoli, 1 avocado, sare + 1 felie pâine integrală

Mod de preparare:

* Fierbe broccoli în apă clocotită circa 5-7 minute, după care pasează-l cu o furculiţă împreună cu miezul de avocado şi puţină sare.

* Prepară carnea la grill (fără ulei).

Beneficii:

- *Avocado are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Carnea conţine proteine complete care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Avocado umplut cu mix Omega

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** ½ avocado, 40 g somon afumat, ½ ardei, ¼ ceapă, zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 avocado, 50 g somon afumat, ½ ardei, ¼ ceapă, zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 avocado, 80 g somon afumat, 1 ardei, ½ ceapă, zeamă de lămâie, sare.

Mod de preparare:

* Scoate miezul din avocado şi taie-l cubuleţe mici, după care procedează la fel şi cu somonul afumat, ardeiul şi ceapa.

* Asezonează ingredientele cu sare şi zeama de lămâie şi umple coaja de avocado cu compoziţia rezultată.

Beneficii:

- *Avocado şi somonul au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Ardeiul şi ceapa conţin vitamine, minerale şi enzime necesare echilibrului organismului,*

Narcis Cernea

MIERCURI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza şi se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea şi de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Bruschete cu pastă de avocado şi ouă de prepeliţă

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 felie pâine integrală, ½ avocado, 2 ouă de prepeliţă, ¼ ceapă roşie, zeamă de lămâie, sare;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 felie pâine integrală, 1 avocado, 3 ouă de prepeliţă, ¼ ceapă roşie, zeamă de lămâie, sare;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 felii pâine integrală, 1 avocado, 4 ouă de prepeliţă, ¼ ceapă roşie, zeamă de lămâie, sare;

Mod de preparare:

* Prăjeşte pâinea la toaster sau într-o tigaie fără ulei.

* Fierbe ouăle de prepeliţă.

* Pasează avocado şi amestecă-l cu sare, zeama de lămâie şi ceapa tocată mărunt, după care întinde pasta pe pâine şi adaugă pe ea ouăle fierte.

Beneficii:

- *Avocado are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Pâinea integrală îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*
- *Ouăle de prepeliţă sunt foarte nutritive şi se potrivesc perfect cu acest tip de alimentaţie.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Somon cu broccoli şi lămâie

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g file de somon, 200 g broccoli, ½ lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 130 g file de somon, 250 g broccoli, ½ lămâie, sare + 1 felie de pâine integrală
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 160 g file de somon, 300 g broccoli, ½ lămâie, sare + 1 felie de pâine integrală

Mod de preparare:

* Fierbe broccoli în apă clocotită circa 5-7 minute, după care asezonează-l cu puţină sare şi zeama de lămâie.

* Prepară peste la grill şi serveşte-l cu lămâie, alături de broccoli fiert.

Beneficii:

- *Somonul conţine o cantitate ridicată de Omega-3 şi îţi aduce o mulţime de beneficii, mai ales dacă este sălbatic.*
- *Broccoli conţine o cantitate semnificativă de potasiu care îţi protejează sistemul nervos şi te menţine sănătos.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salată cu ton şi legume

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g ton (conservă în suc propriu), 60 g fasole roşie (conservă), 50 g porumb (conservă), ¼ ceapă roşie, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g ton (conservă în suc propriu), 80 g fasole roşie (conservă), 60 g porumb (conservă), ¼ ceapă roşie, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g ton (conservă în suc propriu), 100 g fasole roşie (conservă), 70 g porumb (conservă), ¼ ceapă roşie, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Mod de preparare:

* Taie ceapa mărunt şi amestec-o cu celelalte ingrediente.

* Asezonează salata cu zeama de lămâie şi sare.

Beneficii:

- *Spanacul ameliorează problemele gastrice, accelerează metabolismul pentru a arde mai multă grăsime şi are efecte benefice pentru piele şi par.*
- *Fasolea roşie conţine o cantitate ridicată de proteină vegetală de calitate, care previne pierderea de masă musculară.*
- *Tonul este o alternativă bună pentru masa uşoară de seară, care să te hrănească.*

Narcis Cernea

JOI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Iaurt grecesc cu fulgi de ovăz, nuci şi miere

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc, 1 lingură fulgi de ovăz, ¼ linguriţă miere, 10 g nuci.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc, 1 lingură fulgi de ovăz, ¼ linguriţă miere, 20 g nuci.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 250 g iaurt grecesc, 1 lingură şi jumătate fulgi de ovăz, ¼ linguriţă miere, 25 g nuci.

Mod de preparare:

* Lasă fulgii de ovăz la hidratat în iaurtul grecesc peste noapte.
* Dimineaţa adaugă nucile tocate mărunt asezonează ingredientele cu puţină miere.

Beneficii:

- *Nucile au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Fulgii de ovăz îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*
- *Iaurtul grecesc este îmbogăţit cu proteină şi îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Quinoa cu salsa şi creveţi cu usturoi

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g creveţi, 40 g quinoa, ½ roşie, ¼ ardei, ¼ ceapă roşie, 2-3 căţei de usturoi, ½ linguriţă de unt, sare şi piper.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 140 g creveţi, 60 g quinoa, ½ roşie, ¼ ardei, ¼ ceapă roşie, 2-3 căţei de usturoi, ½ linguriţă de unt, sare şi piper.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 160 g creveţi, 80 g quinoa, ½ roşie, ¼ ardei, ¼ ceapă roşie, 2-3 căţei de usturoi, ½ linguriţă de unt, sare şi piper.

Mod de preparare:

* Fierbe quinoa circa 12-15 minute.
* Taie mărunt ceapa, ardeiul şi roşiile şi amestecă-le cu sare şi piper, după care adaugă quinoa fiartă.
* Taie usturoiul mărunt şi călește-l maxim 1 minut în unt, la foc cât mai mic, după care adaugă creveţii şi trage-i la tigaie circa 3 minute.

Beneficii:

- *Creveţii conţin o cantitate ridicată de Omega-3 şi îţi aduce o mulţime de beneficii, precum şi anumite enzime care ajută la detoxifierea organismului de metalele grele.*
- *Quinoa este printre puţinele alimente vegetale care conţine proteine complete, care au o valoare nutritivă ridicată şi îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă de broccoli cu muguri de pin

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g broccoli, ¼ ceapă, 20 g seminţe de cânepă decorticate, 100 ml lapte vegetal sau apă, sare, 10 g muguri de pin;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 300 g broccoli, 1/3 ceapă, 25 g seminţe de cânepă decorticate, 120 ml lapte vegetal sau apă, sare, 15 g muguri de pin;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 350 g broccoli, ½ ceapă, 30 g seminţe de cânepă decorticate, 150 ml lapte vegetal sau apă, sare, 20 g muguri de pin.

Mod de preparare:

* Curăţă ceapa şi pune-o la fiert împreună cu broccoli.
* După ce au fiert, pune legumele în vasul blenderului împreună cu laptele vegetal sau apa, cânepa decorticată, un praf de sare şi mixează-le până devin supă cremă.
* Dacă compoziţia a ieşit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal, astfel încât să capete textura de supă cremă.
* Asezonează supa cremă cu muguri de pin şi masa este gata.

Beneficii:

- *Broccoli conţine foarte puţine calorii, dar care îţi aduc un aport ridicat de fibre care favorizează detoxifierea tubului digestiv şi îţi dă o senzaţie de saţietate pe termen lung.*
- *Cânepa decorticată şi mugurii de pin îţi aduc atât proteine de mare calitate, cât şi grăsimi sănătoase Omega-3.*

Narcis Cernea

VINERI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Budincă de chia cu piure de banană şi caju

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 ml lapte vegetal, 3 linguri seminţe de chia, ½ banană, 10 g caju crud;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 180 ml lapte vegetal, 4 linguri seminţe de chia, ½ banană, 15 g caju crud;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 180 ml lapte vegetal, 4 linguri seminţe de chia, 1 banană, 20 g caju crud.

Mod de preparare:

* Pune seminţele de chia la hidratat în laptele vegetal într-un shaker sau borcan cu capac şi agită-le de mai multe ori timp de câteva minute, pentru a nu se lipi între ele, după care lasă-le peste noapte în frigider.

* Dimineaţa, pasează banana şi amestec-o cu seminţele devenite budincă. Asezonează budinca cu caju tocat mărunt şi este gata masa.

Beneficii:

- ▪ *Seminţele de chia fac parte din Topul super-alimentelor la nivel mondial şi îţi aduc o cantitate ridicată de nutrienţi de mare valoare pentru organism, printre care şi Omega-3.*
- ▪ *Caju conţine şi el grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
File de peşte cu morcovi caramelizaţi

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g file şalău/crap, 250 g morcovi, sos de soia, mirodenii preferate, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 160 g file şalău/crap, 250 g morcovi, sos de soia, mirodenii preferate, sare + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 180 g file şalău/crap, 300 g morcovi, sos de soia, mirodenii preferate, sare + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie morcovii fâşii subţiri şi călește-i într-o tigaie antiaderentă cu sos de soia.

* Prepară peştele la grill (fără ulei) cu mirodeniile care îţi plac.

Beneficii:

- *Peştele are rolul de a-ți aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care și Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă de linte cu alune

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g linte uscată, 100 ml lapte vegetal sau apă, boabe de coriandru, sare şi piper, 20 g alune crude.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g linte uscată, 120 ml lapte vegetal sau apă, boabe de coriandru, sare şi piper, 25 g alune crude.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 80 g linte uscată, 140 ml lapte vegetal sau apă, boabe de coriandru, sare şi piper, 30 g alune crude.

Mod de preparare:

* Lasă lintea în apă minim o oră, după care fierbe-o cu boabe de coriandru.
* ** Dupa ce a fiert, mixeaza ingredientele, mai puţin alunele, până devin supă cremă*
* Dacă compoziţia a ieşit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal, astfel încât să capete textura de supă cremă.
* Pune supa cremă într-un bol şi asezoneaz-o cu alune tocate.

Beneficii:

- *Lintea conţine o cantitate ridicată de proteine vegetale de înaltă calitate biologică, care te ajută să nu pierzi masa musculară în timpul procesului de detoxifiere*
- *Alunele conţin grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătate.*

Narcis Cernea

SÂMBĂTĂ

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **2000 calorii**: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Wrap Mediteranean

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 lipie integrală, 2 ouă de prepeliță, ½ avocado, ½ castravete, ½ ardei, spanac baby (din belșug), zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 lipie integrală, 3 ouă de prepeliță, 1 avocado, ½ castravete, ½ ardei, spanac baby (din belșug), zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 lipie integrală, 4 ouă de prepeliță, 1 avocado, 1 castravete, 1 ardei, spanac baby (din belșug), zeamă de lămâie, sare.

Mod de preparare:

* Fierbe ouăle, după care curăță-le de coaja și taie-le felii.
* Taie felii și avocado, castravetele și ardeiul și pune-le pe o lipie integrală, împreună cu spanacul baby și ouăle fierte.
* Asezonează ingredientele cu zeama de lămâie și sare și rulează lipia ca pe o clătită.

Beneficii:

- *Avocado conține grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Ouăle de prepeliță sunt foarte hrănitoare și îți aduc nutrienți esențiali organismului.*
- *Legumele îți aduc vitamine, minerale și enzime care au rolul de a echilibra organismul.*

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Tartar de somon

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g file de somon, ½ avocado, ½ ardei, 1 castravete, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ¼ ceapă roşie.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 100 g file de somon, 1 avocado, ½ ardei, 1 castravete, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ¼ ceapă roşie + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 120 g file de somon, 1 avocado, ½ ardei, 1 castravete, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ½ ceapă roşie + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Toacă mărunt toate ingredientele şi amestecă-le cu zeama de lămâie şi puţină sare.
* Chiar dacă somonul este crud, el va fi „gătit" de zeama de lămâie, care acţionează biochimic asupra lui şi vei vedea asta din culoarea lui care se va albi.
* Totuşi, dacă nu vrei să mănânci somonul în această formă (cu toate că este mai sănătos decât gătit), poţi opta pentru somonul afumat, dar să reduci cantitatea lui cu 30%.

Beneficii:

- *Somonul şi avocado are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime necesare organismului pentru buna lui funcţionare.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salată Omega

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** ½ avocado, 5 măsline, ¼ zucchini, ½ castravete, 10 g seminţe decorticate de cânepă, 10 g muguri de pin, 5 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** ½ avocado, 7 măsline, ½ zucchini, ½ castravete, 15 g seminţe decorticate de cânepă, 15 g muguri de pin, 7 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 avocado, 8 măsline, ½ zucchini, 1 castravete, 15 g seminţe decorticate de cânepă, 20 g muguri de pin, 8 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Mod de preparare:

* Taie legumele şi amestecă-le cu celelalte ingrediente, după care asezonează-le cu zeamă de lămâie, sare şi ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Beneficii:

- *Avocado, mugurii de pin, cânepa decorticată şi uleiul de măsline extravirgin conţin grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătate.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime necesare organismului pentru buna lui funcţionare.*

DUMINICĂ

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Pancakes cu unt de arahide şi kiwi

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 albuş de ou, ½ banană, 1 linguriţă făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 1 lingură unt de arahide, 1 kiwi (pentru topping).
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 ou, ½ banană, 1 linguriţă făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 2 linguri unt de arahide, 1 kiwi (pentru topping).
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 ou, 1 banană, 2 linguriţe făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 2 linguri unt de arahide, 1 kiwi (pentru topping).

Mod de preparare:

* Pasează banana şi amestec-o cu ou, făină şi esenţă de rom, după care prepară 2-3 mini clătite într-o tigaie antiaderentă (fără ulei).

* Pune unt de arahide pe fiecare mini clătita, după care felii de kiwi, astfel încât să iasă ca un mini tort.

Beneficii:

- *Untul de arahide conţine grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Oul îţi aduce proteine complete care previn pierderea de masă musculară.*
- *Fructele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime care au rolul de a echilibra organismul.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
☺ MASA DE TRIŞAT ☺

Acest concept este inventat de psihologi pentru a te ajută să nu percepi dieta ca pe ceva drastic şi să renunţi la ea.

Aşadar, o dată pe săptămână, la masa de prânz vei mânca absolut ce doreşti, fără nicio restricţie.

Singura menţiune este să nu combini mai multe feluri de mâncare (exemplu prânz şi desert).

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă de dovleac cu morcovi

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g dovleac, 150 g morcov, 100 ml lapte vegetal sau apă, 20 g seminţe decorticate de cânepă, paprika/boia afumată;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 180 g dovleac, 170 g morcov, 120 ml lapte vegetal sau apă, 30 g seminţe decorticate de cânepă, paprika/boia afumată;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 200 g dovleac, 200 g morcov, 150 ml lapte vegetal sau apă, 40 g seminţe decorticate de cânepă, paprika/boia afumată.

Mod de preparare:

* Se curăţă legumele şi se pun la fiert.

* După ce au fiert se introduc în vasul blenderului împreună cu seminţele de cânepă decorticate, laptele vegetal, paprika/ boiaua afumată şi puţină sare, după care se mixează.

* Dacă compoziţia a ieşit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal sau puţin din apa în care au fiert legumele, astfel încât să capete textura de supă cremă.

Beneficii:

▪ *Atât dovleceii, cât şi morcovii conţin o cantitate ridicată de fibre, care favorizează curăţarea tubului digestiv şi ameliorarea problemelor precum balonare, constipatei etc.*
Seminţele decorticate de cânepă au o valoare biologică ridicată, deoarece fac parte dintre puţinele alimente vegetale care conţin toţi cei opt aminoacizi esenţiali pe care organismul nu îi poate produce singur, fiind astfel un elixir pentru sănătate.

Narcis Cernea

SĂPTĂMÂNA 4

LUNI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Rulouri de somon afumat cu avocado şi lămâie

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g somon afumat, ½ avocado, ¼ lămâie + 1 felie pâine integrală
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g somon afumat, 1 avocado, ¼ lămâie + 1 felie pâine integrală
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 70 g somon afumat, 1 avocado, ¼ lămâie + 2 felii pâine integrală

Mod de preparare:

* Taie avocado cubuleţe, iar lămâia felii subţiri şi îndepărtează-i coaja.

* Taie somonul fâşii, după care umple-le cu câte un cub de avocado şi o felie mică de lămâie, rulează-le ca pe o ruladă şi înfige în fiecare câte o scobitoare.

Beneficii:

- *Somonul şi avocado au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Pâinea integrală îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Shakshouka cu ouă

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 ou, ½ ardei, 1 roşie, ¼ ceapă, 2 căţei de usturoi, 80 ml suc de roşii, boia, sare, chimion + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 2 ouă, 1 ardei, 1 roşie, ½ ceapă, 2 căţei de usturoi,80 ml suc de roşii, boia, sare, chimion + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 ouă, 1 ardei, 1 roşie ½ ceapă, 2 căţei de usturoi, 100 ml suc de roşii, boia, sare, chimion + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie julien ceapa, ardeiul şi usturoiul şi călește-le într-o tigaie antiaderentă cu puțină apă (fără ulei), după care adaugă roşiile tăiate cubuleţe, sosul de roşii şi mirodeniile.

* Lasă ingredientele pe foc până când sosul scade, după care adaugă în mijlocul lor ouăle crude şi acoperă tigaia cu un capac pentru circa 4 minute, pentru că ouăle să se gătească în aburi.

Beneficii:

- *Ouăle conțin proteine complete care îți protejează organismul de pierderea masei musculare.*
- *Legumele conțin vitamine și minerale esențiale pentru buna funcționare a organismului.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salată Mediteraneană cu somon fumé

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 60 g somon fumé, ½ avocado, 1 castravete, 5 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 80 g somon fumé, 1 avocado, 1 castravete, 5 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 100 g somon fumé, 1 avocado, 2 castraveţi, 8 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Mod de preparare:

* Taie legumele şi somonul afumat şi pune-le într-un bol, după care asezonează-le cu sare, zeama de lămâie şi ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Beneficii:

- *Avocado, somonul şi uleiul de măsline au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Roşiile, castraveţii şi spanacul baby conţin vitamine, minerale şi enzime necesare echilibrului organismului,*

MARŢI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriţă fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza şi se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăţa reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a creşte hidratarea şi de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Shake cu banană și unt de arahide

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 ml lapte vegetal, 20 g cânepa decorticată, ½ banană, 1 linguriță unt de arahide.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 25 g cânepa decorticată, ½ banană, 1 lingură unt de arahide.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 30 g cânepa decorticată, 1 banană, 1 lingură unt de arahide.

Mod de preparare:

* Se introduc toate ingredientele în vasul blenderului și se mixează până devin pastă.

Beneficii:

- *Untul de arahide conține grăsimi sănătoase, printre care și Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Cânepa decorticată are rolul de a aduce un aport ridicat de proteine, pentru a preveni pierderea masei musculare.*
- *Banana contribuie cu un aport ridicat de vitamine și minerale, printre care magneziu și potasiu, care asigură sănătatea oaselor, împiedicând pierderea de calciu și demineralizarea osoasă.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Piept de pui/curcan la grill + dovlecel la grill

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, 200 g dovlecel, 2 căţei de usturoi, sare + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 150 g piept de pui/curcan, 250 g dovlecel, 2 căţei de usturoi, sare + 1 felie pâine integrală
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 180 g piept de pui/curcan, 250 g dovlecel, 2 căţei de usturoi, sare + 2 felii pâine integrală

Mod de preparare:

* Taie dovlecelul rondele subțiri, asezonează-le cu usturoi pisat şi sare, după care prepara-le la grill (fără ulei).

* Prepară şi carnea la grill (fără ulei).

Beneficii:

- *Carnea conţine proteine complete care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*
- *Dovlecelul conține o cantitate considerabilă de fibre care ajută la buna funcționare a tubului digestiv.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Avocado umplut cu mix proteic

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** ½ avocado, 80 g fasole roşie, ¼ ceapă, zeama de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 avocado, 100 g fasole roşie, ¼ ceapă, zeama de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 avocado, 140 g fasole roşie, ½ ceapă, zeama de lămâie, sare.

Mod de preparare:

* Scoate miezul din avocado şi taie-l cubuleţe mici, după care procedează la fel şi cu şi cu ceapa.

* Asezonează ingredientele cu sare şi zeama de lămâie şi umple coaja de avocado cu compoziţia rezultată.

Beneficii:

- *Avocado are rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Fasolea roşie conţine o cantitate ridicată de proteine vegetale care previn pierderea de masă musculară.*

Narcis Cernea

MIERCURI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Bruschete exotice cu somon fumé

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 felie pâine integrală, 50 g somon fumé, ¼ banană, zeamă de lămâie.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 felie pâine integrală, 70 g somon fumé, ½ banană, zeamă de lămâie.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 felii pâine integrală, 100 g somon fumé, ½ banană, zeamă de lămâie.

Mod de preparare:

* Prăjește pâinea la toaster sau într-o tigaie fără ulei.
* Taie banana și somonul afumat în felii subțiri.
* Așază feliile de banană pe pâinea prăjită, după care adaugă somonul fumé și asezonează bruschetele cu zeamă de lămâie.

Beneficii:

- *Somonul are rolul de a-ți aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care și Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Pâinea integrală îți oferă carbohidrați complecși cu asimilare lentă, care îți dau energie pe termen lung și nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Somon cu fasole verde crocantă

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g file de somon, 200 g fasole verde (se poate folosi şi congelată), sos de soia, lămâie.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 150 g file de somon, 250 g fasole verde (se poate folosi şi congelată), sos de soia, lămâie + 1 felie de pâine integrală
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 180 g file de somon, 300 g fasole verde (se poate folosi şi congelată), sos de soia, lămâie + 1 felie de pâine integrală

Mod de preparare:

* Călește fasolea verde împreună cu sosul de soia până când sosul scade, iar fasolea devine crocantă şi caramelizată.
* Prepară peştele la grill şi serveşte-l cu lămâie, alături de fasolea crocantă.

Beneficii:

- *Somonul conţine o cantitate ridicată de Omega-3 şi îţi aduce o mulţime de beneficii, mai ales dacă este sălbatic.*
- *Fasolea verde conţine fibre care ajută la curăţarea tubului digestiv şi îţi asigura un tranzit bun.*

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salată grecească light

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g brânză light (slabă), 1 roşie, ½ castravete, ½ ardei, măsline, 1 lingură ulei de măsline extravirgin (presat la rece), busuioc uscat, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 150 g brânză light (slabă), 1 roşie, 1 castravete, ½ ardei, 8 măsline, 1 lingură ulei de măsline extravirgin (presat la rece), busuioc uscat, sare.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 200 g brânză light (slabă), 2 roşii, 1 castravete, 1 ardei, 10 măsline, 1 lingură şi jumătate ulei de măsline extravirgin (presat la rece), busuioc uscat, sare.

Mod de preparare:

* Taie legumele şi brânza în felii.

* Asezonează salata cu ulei de măsline extravirgin, busuioc uscat şi sare şi masa este gata.

Beneficii:

- *Uleiul de măsline extravirgin presat la rece conţine o cantitate mare de Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Brânza slabă îţi aduce proteine complete care previn pierderea de masă musculară, cu un aport redus de calorii.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime esenţiale pentru echilibrul organismului.*

Narcis Cernea

JOI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Ardei umpluţi cu cremă de brânză şi nuci

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 ardei, 100 g cremă de brânză (2% grăsime), 10 g nuci crude, mărar, sare + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 ardei, 150 g cremă de brânză (2% grăsime), 20 g nuci crude, mărar, sare + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 ardei, 150 g cremă de brânză (2% grăsime), 25 g nuci crude, mărar, sare + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Toacă mărunt nucile şi mărarul şi amestecă-le cu crema de brânză şi puţină sare.

* Taie ardeiul pe jumătate, îndepărtează-i cotorul nervurile şi seminţele, după care umple-l cu cremă de brânză.

Beneficii:

- *Nucile au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Pâinea integrală îţi oferă carbohidraţi complecşi cu asimilare lentă, care îţi dau energie pe termen lung şi nu obligă pancreasul să elibereze multă insulină.*
- *Crema de brânză conţine proteină completă care îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Quinoa cu creveţi caramelizaţi

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g creveţi, 40 g quinoa, sos de soia.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 140 g creveţi, 60 g quinoa, sos de soia.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 160 g creveţi, 80 g quinoa, sos de soia.

Mod de preparare:

* Fierbe quinoa circa 12-15 minute, după care scurge-o de apă şi amestec-o cu sos de soia.

* Călește creveţii în sos de soia până când sosul scade şi creveţii s-au caramelizat.

Beneficii:

- *Creveţii conţin o cantitate ridicată de Omega-3 şi îţi aduce o mulţime de beneficii, precum şi anumite enzime care ajută la detoxifierea organismului de metalele grele.*
- *Quinoa este printre puţinele alimente vegetale care conţine proteine complete, care au o valoare nutritivă ridicată şi îţi protejează organismul de pierderea masei musculare.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă proteică de spanac

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 200 g spanac (se poate folosi și congelat), ¼ ceapă, 2 căței de usturoi, 20 g cânepa decorticată, 100 ml lapte vegetal sau apă.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 250 g spanac (se poate folosi și congelat), 1/3 ceapă, 3 căței de usturoi, 30 g cânepa decorticată, 120 ml lapte vegetal sau apă.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 300 g spanac (se poate folosi și congelat), ½ ceapă, 4 căței de usturoi, 40 g cânepa decorticată, 120 ml lapte vegetal sau apă.

Mod de preparare:

* Călește ceapa și usturoiul fără ulei, după care adaugă spanacul, toarnă apă cât să acopere ingredientele și lasă-le să fiarbă.

* După ce au fiert, pune legumele în vasul blenderului împreună cu laptele vegetal sau apa, cânepa decorticată, un praf de sare și mixează-le până devin supă cremă.

* Dacă compoziția a ieșit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal, astfel încât să capete textura de supă cremă.

Beneficii:

- *Spanacul ameliorează problemele gastrice, accelerează metabolismul pentru a arde mai multă grăsime și are efecte benefice pentru piele și par.*
- *Semințele de cânepă decorticate conțin proteine complete, precum și grăsimi esențiale Omega-3.*

Narcis Cernea

VINERI

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Avocado umplut cu ou de prepeliță

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** ½ avocado, 1 ou de prepeliță, sare, piper + 1 felie pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** ½ avocado, 1 ou de prepeliță, sare, piper + 2 felii pâine integrală;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 avocado, 2 ouă de prepeliță, sare, piper + 2 felii pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie avocado pe mijloc, îndepărtează-i miezul și sparge în golul rămas câte un ou de prepeliță, după care asezonează cu sare și piper.

* Poziționează avocado cu coaja între barele grătarului cuptorului, ca să stea fix și lasă-l în cuptorul preîncălzit circa 10 minute, până când oul este gătit.

Beneficii:

- *Avocado conține acizi grași esențiali, printre care și Omega-3 care sunt un elixir pentru sănătate.*
- *Ouăle de prepeliță sunt foarte nutritive și aduc organismului nutrienți de calitate.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
File de peşte cu sote de spanac baby cu avocado

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g file şalău/crap, 100 g spanac baby, ½ avocado, 2 căţei de usturoi, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 160 g file şalău/crap, 100 g spanac baby, ½ avocado, 2 căţei de usturoi, sare + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 180 g file şalău/crap, 120 g spanac baby, 1 avocado, 2 căţei de usturoi, sare + 1 felie pâine integrală.

Mod de preparare:

* Taie usturoiul şi călește-l într-o tigaie antiaderentă cu puţină apă (fără ulei), după care adaugă spanacul baby şi avocado şi călește-le încă 3 minute.

* Prepară peştele la grill (fără ulei) cu mirodeniile care îţi plac.

Beneficii:

- *Peştele şi avocado au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă de ciuperci cu muguri de pin

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 200 g ciuperci, ¼ ceapă, 2 căţei de usturoi, 10 g seminţe decorticate de cânepă, 100 ml lapte vegetal sau apă, 10 g muguri de pin.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 250 g ciuperci, ½ ceapă, 3 căţei de usturoi, 15 g seminţe decorticate de cânepă, 100 ml lapte vegetal sau apă, 15 g muguri de pin.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 300 g ciuperci, ½ ceapă, 3 căţei de usturoi, 20 g seminţe decorticate de cânepă, 100 ml lapte vegetal sau apă, 20 g muguri de pin.

Mod de preparare:

* Taie ceapa mărunt şi călește-o într-o tigaie antiaderentă (fără ulei) cca 3 minute, după care adaugă ciupercile şi usturoiul tăiate mărunt.

* Lasă ingredientele pe foc până când ciupercile sunt închise la culoare.

* Pune ingredientele în vasul blenderului împreună cu laptele vegetal sau apa, cânepa decorticată, un praf de sare, piper şi mixează-le până devin supă cremă.

* Dacă compoziţia a ieşit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal, astfel încât să capete textura de supă cremă.

* Pune supa crema într-un bol şi asezoneaz-o cu muguri de pin.

Beneficii:

▪ *Ciupercile sunt unele dintre legumele care conţin cele mai puţine calorii, dar care îţi aduc un aport ridicat de fibre care favorizează detoxifierea tubului digestiv şi îţi dă o senzaţie de saţietate pe termen lung, iar mugurii de pin conţin grăsimi sănătoase Omega-3 care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*

Narcis Cernea

SÂMBĂTĂ

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Wrap Veggy

Ingrediente

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 lipie integrală, ½ avocado, 50 g fasole roşie (conservă), 5 măsline (fără sâmbure), ½ castravete, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 lipie integrală, 1 avocado, 60 g fasole roşie (conservă), 5 măsline (fără sâmbure), ½ castravete, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 lipie integrală, 1 avocado, 90 g fasole roşie (conservă), 8 măsline (fără sâmbure), 1 castravete, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare.

Mod de preparare:

* Taie legumele şi pune-le pe o lipie integrală, împreună cu spanacul baby.

* Asezonează ingredientele cu zeama de lămâie şi sare şi rulează lipia ca pe o clătită.

Beneficii:

- *Avocado conţine grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Fasolea roşie conţine o cantitate ridicată de proteine vegetale care previn pierderea de masă musculară.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime care au rolul de a echilibra organismul.*

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
Tartar de peşte alb

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 120 g file de şalău/crap, ½ avocado, ½ ardei, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ¼ ceapă roşie.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 140 g file de şalău/crap, ½ avocado, ½ ardei, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ¼ ceapă roşie + 1 felie pâine integrală.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 160 g file de şalău/crap, 1 avocado, ½ ardei, ¼ ardei iute, ½ lămâie, ½ ceapă roşie + 1 felie pâine integrală.

Mod de preparare:

* Toacă mărunt toate ingredientele şi amestecă-le cu zeama de lămâie şi puţină sare.

* Chiar dacă peştele este crud, el va fi „gătit" de zeama de lămâie, care acţionează biochimic asupra lui şi vei vedea asta din culoarea lui.

* Totuşi, dacă nu vrei să mănânci peşte alb în această formă (cu toate că este mai sănătos decât gătit), poţi opta pentru peşte afumat, dar să reduci cantitatea lui cu 30%.

Beneficii:

- *Peştele şi avocado au rolul de a-ţi aduce un aport ridicat de grăsimi sănătoase, printre care şi Omega-3, care este un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime necesare organismului pentru buna lui funcţionare.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Salată cu tofu afumat

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g tofu afumat, ½ avocado, 1 castravete, 5 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g tofu afumat, 1 avocado, 1 castravete, 5 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 lingură ulei de măsline extravirgin (presat la rece).
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g tofu afumat, 1 avocado, 2 castraveţi, 7 roşii cherry, spanac baby (din belşug), zeamă de lămâie, sare, 1 lingură ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Mod de preparare:

* Taie legumele şi tofu afumat şi amestecă-le cu celelalte ingrediente, după care asezonează-le cu zeamă de lămâie, sare şi ulei de măsline extravirgin (presat la rece).

Beneficii:

- *Avocado şi uleiul de măsline extravirgin conţin grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătate.*
- *Tofu afumat conţine proteine vegetale care previn pierderea de masă musculară.*
- *Legumele îţi aduc vitamine, minerale şi enzime necesare organismului pentru buna lui funcţionare.*

Narcis Cernea

DUMINICĂ

COCKTAIL DETOX | Imediat după trezire

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta de **1200 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de **1500 calorii:** 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie;
- ✓ Pentru dieta de 2000 calorii: 200 ml apă, 1 linguriță fibre de psyllium, zeama de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

* Se amestecă ingredientele într-un shaker, se agită pentru a se omogeniza și se bea după circa un minut.

Beneficii:

- *Rolul acestei proceduri este de a curăța reziduul intestinal rămas în urma procesului de digestie a ultimei mese, respectiv cina servită cu o seară înainte, de a crește hidratarea și de a te energiza.*

MIC DEJUN | ora 07:00 – 08:00
Pancakes cu iaurt grecesc, banană, miere şi nuci

Ingrediente

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 albuş de ou, ½ banană, 1 linguriţă făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 100 g iaurt grecesc, ¼ linguriţă miere, 10 g nuci crude.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 ou, ½ banană, 1 linguriţă făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 120 g iaurt grecesc, ½ linguriţă miere, 15 g nuci crude.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 1 ou, 1 banană, 2 linguriţe făină integrală sau de ovăz, esenţă de rom (pentru blat) + 150 g iaurt grecesc, 1 linguriţă miere, 20 g nuci crude.

Mod de preparare:

* Pasează banana şi amestec-o cu ou, făină şi esenţa de rom, după care prepară 2-3 mini clătite într-o tigaie antiaderentă (fără ulei).

* Pune iaurt grecesc şi nuci tocate pe fiecare mini clătită, astfel încât să iasă ca un mini tort, după care asezonează-l cu miere.

Beneficii:

- *Nucile conţin grăsimi sănătoase Omega-3, care sunt un elixir pentru sănătatea ta.*
- *Oul şi iaurtul grecesc îţi aduc proteine complete care previn pierderea de masă musculară.*

Narcis Cernea

GUSTAREA 1 | ora 10:30 – 11:00
Fructe

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 1 fruct la alegere;
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 2 fructe la alegere.

Beneficii:

- *Fructele au un timp de digestie rapid, de circa 30 de minute, fiind ideale de consumat la prima gustare, deoarece pe lângă vitamine, minarele și enzime conțin și fructoză, un carbo-hidrat cu asimilare rapidă care îți dă energie și care nu este bine să îl consumi după ora prânzului, dacă obiectivul tău este să slăbești.*

PRÂNZ | ora 13:00 – 14:00
☺ MASA DE TRIŞAT ☺

Acest concept este inventat de psihologi pentru a te ajută să nu percepi dieta ca pe ceva drastic şi să renunţi la ea.

Aşadar, o dată pe săptămână, la masa de prânz vei mânca absolut ce doreşti, fără nicio restricţie.

Singura menţiune este să nu combini mai multe feluri de mâncare (exemplu prânz şi desert).

GUSTAREA 2 | ora 16:30 – 17:00
Oleaginoase crude

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 20 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.);
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 30 g oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.).

Beneficii:

- *Oleaginoasele conţin o cantitate ridicată de acizi graşi esenţiali Omega-3 care sunt un elixir pentru organism.*
- *De asemenea, este demonstrat ştiinţific că acizii graşi nesaturaţi au capacitatea să convertească grăsimea în energie şi astfel să arzi mai multă grăsime.*

CINA | ora 19:00 – 20:00
Supă cremă din mix de legume

Ingrediente:

- ✓ Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g cartofi, 100 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapă, 20 g seminţe de cânepă decorticate, sare, pătrunjel, 100 ml lapte vegetal sau apă.
- ✓ Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g cartofi, 120 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapă, 30 g seminţe de cânepă decorticate, sare, pătrunjel, 120 ml lapte vegetal sau apă.
- ✓ Pentru dieta **2000 calorii:** 100 g cartofi, 150 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapă, 40 g seminţe de cânepă decorticate, sare, pătrunjel, 150 ml lapte vegetal sau apă.

Mod de preparare:

* Curăţă legumele şi taie-le bucăţi mici, după care pune-le la fiert.

* După ce au fiert, pune legumele în vasul blenderului împreună cu laptele vegetal sau apa, cânepa decorticată, un praf de sare şi pătrunjel şi mixează-le până devin supă cremă.

* Dacă compoziţia a ieşit prea groasă se mai adăuga lapte vegetal, astfel încât să capete textura de supă cremă.

* Ceaiul se prepară prin infuzarea celor trei ingrediente şi se serveşte cald, imediat după masă.

* Dacă îţi doreşti un gust mai intens, poţi prepara ceaiul din 3 cm rădăcină de curcuma, 3 cm rădăcină de ghimbir şi 1 beţişor de scorţişoară.

Beneficii:

- *Legumele, pe lângă conţin vitamine şi minerale, conţin şi fibre care favorizează detoxifierea tubului digestiv.*

Narcis Cernea