DIETA 2

Pachetul de diete „Power & Fit” contine 1, 3 sau 6 diete semipersonalizate, in functie de optiunea achizitionata.

Vei primi pe mail, la data de 1 a fiecarei luni, conform optiunii achizitionate, cate o dieta care contine retete diferite de celelalte diete, astfel incat sa ai o alimentatie cat mai variata si echilibrata.

Dietele sunt bazate exclusiv pe alimente sanatoase care iti activeaza natural metabolismul si te ajuta sa slabesti, oferindu-ti un plus de energie si vitalitate.

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

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

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

Este foarte important sa nu sari peste gustari, intrucat ora 11:00 si ora 17:00 sunt orele naturale ale organismului uman, cand scade glicemia si trebuie sa previi asta, pentru a evita sa mananci mult mai mult la urmatoarea masa.

Intrucat dietele contin alimente care te energizeaza natural, vei simti rapid efectul „power”, care iti va reda vitalitatea si pofta de viata si bineinteles:

- **SILUETA MULT VISATA**

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

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

Intra pe www.narciscernea.com/calculator si vezi care dieta ti se potriveste, in functie de necesarul organismului tau!

SAPTAMANA 1

LUNI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta cu guacamole**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se curata avocado de coaja si se indeparteaza samburele, dupa care se paseaza intr-un bol, alaturi de zeama de lime, sare si piper.
- Se intinde pasta rezultata pe painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga albusul de ou fiert.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 avocado, 4 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – O banana (nu foarte coapta)**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;

✓ **1500 calorii:** o banana;

✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Macrou proaspat + cartofi cu rozmarin si usturoi**

Mod de preparare:

- Se taie cartofii cubulete si se amesteca cu usturoiul zdrobit si rozmarin, dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preinclazit impreuna cu macroul proaspat pentru circa 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.

Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g macrou, 150 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g macrou, 200 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g macrou, 300 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g goji;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g goji;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g goji;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caesar Light**

Mod de preparare:

- Se taie subtire pieptul de pui/curcan si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul se amesteca cu iaurtul grecesc, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga pieptul de pui/curcan taiat felii subtiri si dressingul de iaurt.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 1 rosie, 1 castravete, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 100 g iaurt grecesc, 1 catel usturoi, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 1 rosie, 2 castraveti, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 150 g iaurt grecesc, 1 catel usturoi, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 2 rosii, 2 castraveti, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 200 g iaurt grecesc, 2 catei usturoi, sare, piper;

MARTI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Shake proteic cu para si goji**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul si para curatata de coaja si seminte.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga goji.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 1 para, 20g goji;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 1 para, 50g goji;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 2 pere, 50g goji;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;
✓ **1500 calorii:** un mar;

✓ **2000 calorii:** un mar + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Pulpa de pui la grill + piure de mazare**

Mod de preparare:

- Se fierbe mazarea (de preferat proaspata) impreuna cu cateva boabe de coriandru, dupa care se paseaza in blender impreuna cu lapte, sare si piper.
- Intre timp se pune pulpa de pui (dezosata si fara piele) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 4-5 minute pe o parte si 3 minute pe cealalta parte.
- **Timp de preparare: 30 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2- Cottage Light**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
- ✓ **1500 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
- ✓ **2000 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime) + 20 g caju crud

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de rosii**

Mod de preparare:

- Se pun rosiile in apa clocotita pentru 2 minute, dupa care se scot si se curata de piele.
- Se toaca marunt rosiile, se da telina pe razatoare, se adauga sarea si se pun la fiert cu apa cat sa le acopere, astfel incat sa fie 1-2 centimetrii peste ele.
- Se pun la foc si se lasa circa 15 minute, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g rosii, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g rosii, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g rosii, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta din albusuri cu ciuperci si ceapa verde**

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ciupercile impreuna cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei).
- Intre timp se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare si piper si se adauga in tigaie.
- Se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 100 g ciuperci, ceapa verde, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g ciuperci, ceapa verde, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g ciuperci, ceapa verde, sare si piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- O piersica/nectarina**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** o piersica/nectarina + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Frigarui de vita, ciuperci si rosii cherry + legume Thai**

Mod de preparare:

- Se taie muchiul de vita cubulete si se infige pe frigaruie, impreuna cu ciupercile si rosiile, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se curata morcovii si ardeiul si se taie fasii subtiri, dupa care se calesc cu putina apa (fara ulei) pentru circa 3 minute. Se adauga sos de soia peste legume si se mai lasa la foc cca 2 minute.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g muschi de vita, 3 ciuperci mici, 3 rosii cherry, 2 morcovi, 1 ardei, sos de soia;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g muschi de vita, 4 ciuperci mici, 4 rosii cherry, 2 morcovi, 1 ardei, sos de soia, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g muschi de vita, 5 ciuperci mici, 5 rosii cherry, 3 morcovi, 1 ardei, sos de soia, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Iaurt Grecesc (2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc cu 2% grasime;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc cu 2% grasime;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc cu 2% grasime;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata VEGGIE**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa 12 minute.
- Intre timp se taie legumele cubulete impreuna cu tofu.
- Se adauga quinoa peste ele impreuna cu putina sare si zeama de lamaie si se amesteca pentru a se omogeniza.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 grame quinoa nefiarta, 100 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 40 grame quinoa nefiarta, 150 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 50 grame quinoa nefiarta, 200 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;

JOI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta Exotica**

Mod de preparare:

- Se taie banana felii subtiri si se pune peste painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga somonul afumat.
- Se asezoneaza cu zeama de lime si se serveste
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ banana, 50 g somon afumat, zeama de lime;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 banana, 70 g somon afumat, zeama de lime;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 banana, 100 g somon afumat, zeama de lime;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;

✓ **1500 calorii:** O para;

✓ **2000 calorii:** O para + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Snitel de salau + ciupercute cu usturoi**

Mod de preparare:

- Se da fileul de salau prin albus de ou batut, dupa care se da prin pesmet si se pune in tava, pe foaie de copt.
- Se adauga in tava (dar nu pe foaie de copt) ciupercile intregi, peste care s-a pus usturoi zdrobit, sare si piper;
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi;

✓ **1500 calorii:** 200 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 250 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g fistic;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g fistic;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

➢ **Ora 19:00: Cina – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

- Se curata castravetii de coaja si se scobesc de miez.
- Se taie branza cubulete, maslinele felii subtiri, iar rosiile cherry se taie pe mijloc.
- Se umple castravetii cu branza si legumele, dupa care se asezoneaza cu ulei de masline si sare.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 castraveti mari, 100 g branza de capra, 4 masline, 4 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 3 castraveti mari, 150 g branza de capra, 6 masline, 6 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 4 castraveti mari, 200 g branza de capra, 8 masline, 8 rosii cherry, 1 lingura ulei de masline, sare;

VINERI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Rondele proteice de ardei**

Mod de preparare:

- Se taie ardeiul pe lung, astfel incat sa iasa rondelele lungi, avand cca 2 cm grosime.
- Se pun rondelele intr-o tigaie antiaderenta incinsa, iar in interiorul lor se adauga cate 2 albusuri de ou, sare si piper.
- Se lasa circa 3 minute pe o parte, dupa care se intorc si se mai lasa 1 minut.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 rondele mari de ardei, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 2 rondele mari de ardei, 4 albusuri de ou, sare, piper, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 3 rondele mari de ardei, 6 albusuri de ou, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Grapefruit**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o jumatate de grapefruit;
✓ **1500 calorii:** o jumatate de grapefruit;
✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Salata proteica cu mozzarella**

Mod de preparare:

- Fasolea, lintea si nautul se folosesc din conserva si se scurg de zeama.
- Se amesteca cu salata verde si bilute de mozzarella, dupa care se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verede (din belsug), zeama de lamaie;
✓ **1500 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verede (din belsug), zeama de lamaie, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verede (din belsug), zeama de lamaie, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Bulgarasi de branza (cu 2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g bulgarasi de branza + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 15 minute conopida si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc si sare.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan ras.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 2 linguri crutoane, 1 lingura parmezan ras;

SAMBATA:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Pancakes cu unt de arahide si kiwi**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 2 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;
- ✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;
- ✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

Ora 10:30: Gustrarea 1 - Rodie

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** O rodie;
- ✓ **1500 calorii:** O rodie;
- ✓ **2000 calorii:** O rodie + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Frigarui Exotice + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru circa 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se infig crevetii decorticati si ananasul taiat cubulete pe frigaruie si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte.
- Daca nu iti plac crevetii, ii poti inlocui cu bucati de piept de pui/curcan.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti decorticati, 100 g ananas, 200 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti decorticati, 150 g ananas, 300 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti decorticati, 200 g ananas, 300 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Alune de padure**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g alune de padure;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g alune de padure;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g alune de padure;

➢ **Ora 19:00: Cina – Vanata evantai cu mozzarella**

Mod de preparare:

- Se taie vanta in stil evantai pe lung, astfel incat sa iasa felii de circa un centimetru grosime, dar care raman lipite de cotor.
- Se introduce intre fiecare felie de vanata, cate o felie de mozzarella si una de rosie, impreuna cu usturoiul zdrobit si patrunjelul tocat marunt.
- Se baga la cuptorul preincalizit pentru circa 40 de minute, la o temperatura de 180 grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;

DUMINICA:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de Chia cu ciocolata si piersica/nectarina**

Mod de preparare:

- Se fierbe 3 minute laptele si se amesteca cu cacao, dupa care se adauga semintele de chia si se lasa la hidratat minim o ora, la rece.
- Este recomandat sa le lasi la hidratat peste noapte, la frigider.
- Cand semintele sunt hidratate, se adauga piersica/nectarina taiata cubulete si se serveste.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** 60 g seminte chia, 250 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina, o lingurita cu miere;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un kaki**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Un kaki;
✓ **1500 calorii:** Un kaki;
✓ **2000 calorii:** Un kaki + 20 g alune crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Masa de trisat ☺**

Ce este masa de trisat?

- Mananci orice iti doresti, dar nu in exces si doar o data pe saptamana.
- Conceptul “Mesei de trisat” a fost creat tinand cont de latura psihologica a omului, pentru a-l ajuta sa isi satisfaca “placerile”, fara sa renunte la atingerea obiectivului mult dorit

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Caju crud**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g caju crud;
✓ **1500 calorii:** 25 g caju crud;
✓ **2000 calorii:** 50 g caju crud;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu ton**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se caleste ceapa impreuna cu usturoiul, sare si piper intr-o tigaie anti-aderenta, cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 3 minute.
- Se scoate pe farfurie si se asezoneaza cu ulei de masline.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g ton in suc propriu, 1 lingura porumb fiert, ½ ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g ton in suc propriu, 1 lingura porumb fiert, 1 ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g ton in suc propriu, 2 linguri porumb fiert, 1 ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;

SAPTAMANA 2

LUNI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta din albusuri cu ciuperci si ceapa verde**

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ciupercile impreuna cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei).
- Intre timp se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare si piper si se adauga in tigaie.
- Se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 100 g ciuperci, ceapa verde, sare si piper, 1 felie paine integrala;

✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g ciuperci, ceapa verde, sare si piper, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g ciuperci, ceapa verde, sare si piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O banana**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana (nu foarte coapta);

✓ **1500 calorii:** o banana (nu foarte coapta);

✓ **2000 calorii:** o banana (nu foarte coapta) + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Salata proteica cu mozzarella**

Mod de preparare:

- Fasolea, lintea si nautul se folosesc din conserva si se scurg de zeama.
- Se amesteca cu salata verde si bilute de mozzarella, dupa care se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verde (din belsug), zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g fistic;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g fistic;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

➢ **Ora 19:00: Cina – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

- Se curata castravetii de coaja si se scobesc de miez.
- Se taie branza cubulete, maslinele felii subtiri, iar rosiile cherry se taie pe mijloc.
- Se umple castravetii cu branza si legumele, dupa care se asezoneaza cu ulei de masline si sare.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 castraveti mari, 100 g branza de capra, 4 masline, 4 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 3 castraveti mari, 150 g branza de capra, 6 masline, 6 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 4 castraveti mari, 200 g branza de capra, 8 masline, 8 rosii cherry, 1 lingura ulei de masline, sare;

MARTI:

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Pancakes cu unt de arahide si kiwi**

Mod de preparare:

- Se bate albusul de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele unt de arahide si felii de kiwi.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 2 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;

✓ **1500 calorii:** O para;

✓ **2000 calorii:** O para + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Frigarui de vita, ciuperci si rosii cherry + legume Thai**

Mod de preparare:

- Se taie muchiul de vita cubulete si se infige pe frigaruie, impreuna cu ciupercile si rosiile, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se curata morcovii si ardeiul si se taie fasii subtiri, dupa care se calesc cu putina apa (fara ulei) pentru circa 3 minute. Se adauga sos de soia peste legume si se mai lasa la foc cca 2 minute.

  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g muschi de vita, 3 ciuperci mici, 3 rosii cherry, 2 morcovi, 1 ardei, sos de soia;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g muschi de vita, 4 ciuperci mici, 4 rosii cherry, 2 morcovi, 1 ardei, sos de soia, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g muschi de vita, 5 ciuperci mici, 5 rosii cherry, 3 morcovi, 1 ardei, sos de soia, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2- Cottage Light**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
- ✓ **1500 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
- ✓ **2000 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime) + 20 g caju crud

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de rosii**

Mod de preparare:

- Se pun rosiile in apa clocotita pentru 2 minute, dupa care se scot si se curata de piele.
- Se toaca marunt rosiile, se da telina pe razatoare, se adauga sarea si se pun la fiert cu apa cat sa le acopere, astfel incat sa fie 1-2 centimetrii peste ele.
- Se pun la foc si se lasa circa 15 minute, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g rosii, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g rosii, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g rosii, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta Exotica**

Mod de preparare:

- Se taie banana felii subtiri si se pune peste painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga somonul afumat.
- Se asezoneaza cu zeama de lime si se serveste
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ banana, 50 g somon afumat, zeama de lime;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 banana, 70 g somon afumat, zeama de lime;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 banana, 100 g somon afumat, zeama de lime;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Un mar;

✓ **1500 calorii:** Un mar;

✓ **2000 calorii:** Un mar + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: : Pranz - Snitel de salau + ciupercute cu usturoi**

Mod de preparare:

- Se da fileul de salau prin albus de ou batut, dupa care se da prin pesmet si se pune in tava, pe foaie de copt.
- Se adauga in tava (dar nu pe foaie de copt) ciupercile intregi, peste care s-a pus usturoi zdrobit, sare si piper;
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Alune crude**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g alune crude;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g alune crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g alune crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caesar Light**

Mod de preparare:

- Se taie subtire pieptul de pui/curcan si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul se amesteca cu iaurtul grecesc, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga pieptul de pui/curcan taiat felii subtiri si dressingul de iaurt.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 1 rosie, 1 castravete, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 100 g iaurt grecesc, 1 catel usturoi, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 1 rosie, 2 castraveti, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 150 g iaurt grecesc, 1 catel usturoi, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 2 rosii, 2 castraveti, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 200 g iaurt grecesc, 2 catei usturoi, sare, piper;

JOI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Rondele proteice de ardei**

Mod de preparare:

- Se taie ardeiul pe lung, astfel incat sa iasa rondelele lungi, avand cca 2 cm grosime.
- Se pun rondelele intr-o tigaie antiaderenta incinsa, iar in interiorul lor se adauga cate 2 albusuri de ou, sare si piper.
- Se lasa circa 3 minute pe o parte, dupa care se intorc si se mai lasa 1 minut. **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 rondele mari de ardei, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 2 rondele mari de ardei, 4 albusuri de ou, sare, piper, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 3 rondele mari de ardei, 6 albusuri de ou, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Grapefruit**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o jumatate de grapefruit;
✓ **1500 calorii:** o jumatate de grapefruit;
✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Pulpa de pui la grill + piure de mazare**

Mod de preparare:

- Se fierbe mazarea (de preferat proaspata) impreuna cu cateva boabe de coriandru, dupa care se paseaza in blender impreuna cu lapte, sare si piper.
- Intre timp se pune pulpa de pui (dezosata si fara piele) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 4-5 minute pe o parte si 3 minute pe cealalta parte.
- **Timp de preparare: 30 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Iaurt Grecesc**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g Iaurt grecesc (2% grasime);
- ✓ **1500 calorii:** 150 g Iaurt grecesc (2% grasime);
- ✓ **2000 calorii:** 150 g Iaurt grecesc (2% grasime) + 20 g caju crud

➢ **Ora 19:00: Cina – Vanata evantai cu mozzarella**

Mod de preparare:

- Se taie vanta in stil evantai pe lung, astfel incat sa iasa felii de circa un centimetru grosime, dar care raman lipite de cotor.
- Se introduce intre fiecare felie de vanata, cate o felie de mozzarella si una de rosie, impreuna cu usturoiul zdrobit si patrunjelul tocat marunt.
- Se baga la cuptorul preincalizit pentru circa 40 de minute, la o temperatura de 180 grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;

VINERI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta cu guacamole**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se curata avocado de coaja si se indeparteaza samburele, dupa care se paseaza intr-un bol, alaturi de zeama de lime, sare si piper.
- Se intinde pasta rezultata pe painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga albusul de ou fiert.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 avocado, 4 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – O piersica/nectarina**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O piersica/nectarina;

✓ **1500 calorii:** O piersica/nectarina;

✓ **2000 calorii:** O piersica/nectarina + 20 g caju crud;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Frigarui Exotice + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru circa 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se infig crevetii decorticati si ananasul taiat cubulete pe frigaruie si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte.
- Daca nu iti plac crevetii, ii poti inlocui cu bucati de piept de pui/curcan.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti decorticati, 100 g ananas, 200 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti decorticati, 150 g ananas, 300 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti decorticati, 200 g ananas, 300 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g goji;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g goji;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g goji;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu ton**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se caleste ceapa impreuna cu usturoiul, sare si piper intr-o tigaie anti-aderenta, cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 3 minute.
- Se scoate pe farfurie si se asezoneaza cu ulei de masline.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g ton in suc propriu, 1 lingura porumb fiert, ½ ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g ton in suc propriu, 1 lingura porumb fiert, 1 ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g ton in suc propriu, 2 linguri porumb fiert, 1 ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;

SAMBATA:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de Chia cu ciocolata si piersica/nectarina**

Mod de preparare:

- Se fierbe 3 minute laptele si se amesteca cu cacao, dupa care se adauga semintele de chia si se lasa la hidratat minim o ora, la rece.
- Este recomandat sa le lasi la hidratat peste noapte, la frigider.
- Cand semintele sunt hidratate, se adauga piersica/nectarina taiata cubulete si se serveste.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** 60 g seminte chia, 250 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina, o lingurita cu miere;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O banana**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana (nu foarte coapta);
✓ **1500 calorii:** o banana (nu foarte coapta);
✓ **2000 calorii:** o banana (nu foarte coapta) + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Macrou proaspat + cartofi cu rozmarin si usturoi**

Mod de preparare:

- Se taie cartofii cubulete si se amesteca cu usturoiul zdrobit si rozmarin, dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preinclazit impreuna cu macroul proaspat pentru circa 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.

Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g macrou, 150 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 250 g macrou, 200 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 250 g macrou, 300 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2- Cottage Light**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
- ✓ **1500 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
- ✓ **2000 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime) + 20 g caju crud

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 15 minute conopida si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc si sare.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan ras.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 2 linguri crutoane, 1 lingura parmezan ras;

DUMINICA:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Shake proteic cu para si goji**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul si para curatata de coaja si seminte.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga goji.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 1 para, 20g goji;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 1 para, 50g goji;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 2 pere, 50g goji;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Mango**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O jumatate de mango;
✓ **1500 calorii:** O jumatate de mango;
✓ **2000 calorii:** Un mango;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Masa de trisat** ☺

Ce este masa de trisat?

- Mananci orice iti doresti, dar nu in exces si doar o data pe saptamana.
- Conceptul “Mesei de trisat” a fost creat tinand cont de latura psihologica a omului, pentru a-l ajuta sa isi satisfaca “placerile”, fara sa renunte la atingerea obiectivului mult dorit.

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Alune de padure crude**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g alune de padure crude;
✓ **1500 calorii:** 25 g alune de padure crude;
✓ **2000 calorii:** 50 g alune de padure crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata VEGGIE**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa 12 minute.
- Intre timp se taie legumele cubulete impreuna cu tofu.
- Se adauga quinoa peste ele impreuna cu putina sare si zeama de lamaie si se amesteca pentru a se omogeniza.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 grame quinoa nefiarta, 100 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 40 grame quinoa nefiarta, 150 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 50 grame quinoa nefiarta, 200 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;

SAPTAMANA 3

LUNI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30 Mic dejun - Pancakes cu unt de arahide si kiwi**

Mod de preparare:

- Se bate albusul de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele unt de arahide si felii de kiwi.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 2 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O banana**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana (nu foarte coapta);

✓ **1500 calorii:** o banana (nu foarte coapta);

✓ **2000 calorii:** o banana (nu foarte coapta) + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Frigarui de vita, ciuperci si rosii cherry + legume Thai**

Mod de preparare:

- Se taie muchiul de vita cubulete si se infige pe frigaruie, impreuna cu ciupercile si rosiile, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se curata morcovii si ardeiul si se taie fasii subtiri, dupa care se calesc cu putina apa (fara ulei) pentru circa 3 minute. Se adauga sos de soia peste legume si se mai lasa la foc cca 2 minute.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g muschi de vita, 3 ciuperci mici, 3 rosii cherry, 2 morcovi, 1 ardei, sos de soia;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g muschi de vita, 4 ciuperci mici, 4 rosii cherry, 2 morcovi, 1 ardei, sos de soia, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g muschi de vita, 5 ciuperci mici, 5 rosii cherry, 3 morcovi, 1 ardei, sos de soia, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g goji;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g goji;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g goji;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caesar Light**

Mod de preparare:

- Se taie subtire pieptul de pui/curcan si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul se amesteca cu iaurtul grecesc, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga pieptul de pui/curcan taiat felii subtiri si dressingul de iaurt.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** : 100 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 1 rosie, 1 castravete, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 100 g iaurt grecesc, 1 catel usturoi, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 1 rosie, 2 castraveti, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 150 g iaurt grecesc, 1 catel usturoi, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 2 rosii, 2 castraveti, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 200 g iaurt grecesc, 2 catei usturoi, sare, piper;

MARTI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta Exotica**

Mod de preparare:

- Se taie banana felii subtiri si se pune peste painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga somonul afumat.
- Se asezoneaza cu zeama de lime si se serveste
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ banana, 50 g somon afumat, zeama de lime;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 banana, 70 g somon afumat, zeama de lime;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 banana, 100 g somon afumat, zeama de lime;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Grapefruit**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o jumatate de grapefruit;

✓ **1500 calorii:** o jumatate de grapefruit;

✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Snitel de salau + ciupercute cu usturoi**

Mod de preparare:

- Se da fileul de salau prin albus de ou batut, dupa care se da prin pesmet si se pune in tava, pe foaie de copt.
- Se adauga in tava (dar nu pe foaie de copt) ciupercile intregi, peste care s-a pus usturoi zdrobit, sare si piper;
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi;

✓ **1500 calorii:** 200 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 250 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Bulgarasi de branza (cu 2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g bulgarasi de branza + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

- Se curata castravetii de coaja si se scobesc de miez.
- Se taie branza cubulete, maslinele felii subtiri, iar rosiile cherry se taie pe mijloc.
- Se umple castravetii cu branza si legumele, dupa care se asezoneaza cu ulei de masline si sare.

  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 castraveti mari, 100 g branza de capra, 4 masline, 4 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 3 castraveti mari, 150 g branza de capra, 6 masline, 6 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 4 castraveti mari, 200 g branza de capra, 8 masline, 8 rosii cherry, 1 lingura ulei de masline, sare;

MIERCURI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Rondele proteice de ardei**

Mod de preparare:

- Se taie ardeiul pe lung, astfel incat sa iasa rondelele lungi, avand cca 2 cm grosime.
- Se pun rondelele intr-o tigaie antiaderenta incinsa, iar in interiorul lor se adauga cate 2 albusuri de ou, sare si piper.
- Se lasa circa 3 minute pe o parte, dupa care se intorc si se mai lasa 1 minut. **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 rondele mari de ardei, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 2 rondele mari de ardei, 4 albusuri de ou, sare, piper, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 3 rondele mari de ardei, 6 albusuri de ou, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;
✓ **1500 calorii:** un mar;
✓ **2000 calorii:** un mar + 20 g caju crud;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Pulpa de pui la grill + piure de mazare**

Mod de preparare:

- Se fierbe mazarea (de preferat proaspata) impreuna cu cateva boabe de coriandru, dupa care se paseaza in blender impreuna cu lapte, sare si piper.
- Intre timp se pune pulpa de pui (dezosata si fara piele) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 4-5 minute pe o parte si 3 minute pe cealalta parte.
- **Timp de preparare: 30 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Iaurt Grecesc (2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc cu 2% grasime;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc cu 2% grasime;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc cu 2% grasime;

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de rosii**

Mod de preparare:

- Se pun rosiile in apa clocotita pentru 2 minute, dupa care se scot si se curata de piele.
- Se toaca marunt rosiile, se da telina pe razatoare, se adauga sarea si se pun la fiert cu apa cat sa le acopere, astfel incat sa fie 1-2 centimetrii peste ele.
- Se pun la foc si se lasa circa 15 minute, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g rosii, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g rosii, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g rosii, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

JOI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30 Shake proteic cu para si goji**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul si para curatata de coaja si seminte.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga goji.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 1 para, 20g goji;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 1 para, 50g goji;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 2 pere, 50g goji;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- O piersica/nectarina**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** o piersica/nectarina + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Salata proteica cu mozzarella**

Mod de preparare:

- Fasolea, lintea si nautul se folosesc din conserva si se scurg de zeama.
- Se amesteca cu salata verde si bilute de mozzarella, dupa care se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verde (din belsug), zeama de lamaie;
✓ **1500 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g goji;
✓ **1500 calorii:** 25 g goji;
✓ **2000 calorii:** 50 g goji;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu ton**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se caleste ceapa impreuna cu usturoiul, sare si piper intr-o tigaie anti-aderenta, cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 3 minute.
- Se scoate pe farfurie si se asezoneaza cu ulei de masline.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g ton in suc propriu, 1 lingura porumb fiert, ½ ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;
✓ **1500 calorii:** 150 g ton in suc propriu, 1 lingura porumb fiert, 1 ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;
✓ **2000 calorii:** 200 g ton in suc propriu, 2 linguri porumb fiert, 1 ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;

VINERI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta cu guacamole**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se curata avocado de coaja si se indeparteaza samburele, dupa care se paseaza intr-un bol, alaturi de zeama de lime, sare si piper.
- Se intinde pasta rezultata pe painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga albusul de ou fiert.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 avocado, 4 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;

✓ **1500 calorii:** O para;

✓ **2000 calorii:** O para + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Macrou proaspat + cartofi cu rozmarin si usturoi**

Mod de preparare:

- Se taie cartofii cubulete si se amesteca cu usturoiul zdrobit si rozmarin, dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preinclazit impreuna cu macroul proaspat pentru circa 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.

Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g macrou, 150 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;

✓ **1500 calorii:** 250 g macrou, 200 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;

✓ **2000 calorii:** 250 g macrou, 300 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g fistic;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g fistic;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 15 minute conopida si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc si sare.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan ras.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 2 linguri crutoane, 1 lingura parmezan ras;

SAMBATA:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Pancakes cu unt de arahide si kiwi**

Mod de preparare:

- Se bate albusul de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele unt de arahide si felii de kiwi.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 2 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Rodie**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O rodie;

✓ **1500 calorii:** O rodie;

✓ **2000 calorii:** O rodie + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Frigarui Exotice + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru circa 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se infig crevetii decorticati si ananasul taiat cubulete pe frigaruie si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte.
- Daca nu iti plac crevetii, ii poti inlocui cu bucati de piept de pui/curcan.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti decorticati, 100 g ananas, 200 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti decorticati, 150 g ananas, 300 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti decorticati, 200 g ananas, 300 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2- Cottage Light**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
- ✓ **1500 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
- ✓ **2000 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime) + 20 g caju crud

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata VEGGIE**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa 12 minute.
- Intre timp se taie legumele cubulete impreuna cu tofu.
- Se adauga quinoa peste ele impreuna cu putina sare si zeama de lamaie si se amesteca pentru a se omogeniza.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 grame quinoa nefiarta, 100 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 40 grame quinoa nefiarta, 150 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 50 grame quinoa nefiarta, 200 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;

DUMINICA:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de Chia cu ciocolata si piersica/nectarina**

Mod de preparare:

- Se fierbe 3 minute laptele si se amesteca cu cacao, dupa care se adauga semintele de chia si se lasa la hidratat minim o ora, la rece.
- Este recomandat sa le lasi la hidratat peste noapte, la frigider.
- Cand semintele sunt hidratate, se adauga piersica/nectarina taiata cubulete si se serveste.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** 60 g seminte chia, 250 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina, o lingurita cu miere;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un kaki**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Un kaki;
✓ **1500 calorii:** Un kaki;
✓ **2000 calorii:** Un kaki + 20 g alune crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Masa de trisat** ☺

Ce este masa de trisat?

- Mananci orice iti doresti, dar nu in exces si doar o data pe saptamana.
- Conceptul “Mesei de trisat” a fost creat tinand cont de latura psihologica a omului, pentru a-l ajuta sa isi satisfaca “placerile”, fara sa renunte la atingerea obiectivului mult dorit.

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Caju crud**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g caju crud;
✓ **1500 calorii:** 25 g caju crud;
✓ **2000 calorii:** 50 g caju crud;

➢ **Ora 19:00: Cina – Vanata evantai cu mozzarella**

Mod de preparare:

- Se taie vanta in stil evantai pe lung, astfel incat sa iasa felii de circa un centimetru grosime, dar care raman lipite de cotor.
- Se introduce intre fiecare felie de vanata, cate o felie de mozzarella si una de rosie, impreuna cu usturoiul zdrobit si patrunjelul tocat marunt.
- Se baga la cuptorul preincalizit pentru circa 40 de minute, la o temperatura de 180 grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;

SAPTAMANA 4

LUNI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta din albusuri cu ciuperci si ceapa verde**

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ciupercile impreuna cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei).
- Intre timp se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare si piper si se adauga in tigaie.
- Se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 100 g ciuperci, ceapa verde, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g ciuperci, ceapa verde, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g ciuperci, ceapa verde, sare si piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;
✓ **1500 calorii:** un mar;

✓ **2000 calorii:** un mar + 20 g caju crud;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Pulpa de pui la grill + piure de mazare**

Mod de preparare:

- Se fierbe mazarea (de preferat proaspata) impreuna cu cateva boabe de coriandru, dupa care se paseaza in blender impreuna cu lapte, sare si piper.
- Intre timp se pune pulpa de pui (dezosata si fara piele) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 4-5 minute pe o parte si 3 minute pe cealalta parte.
- **Timp de preparare: 30 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 1 pulpa de pui superioara, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2- Cottage Light**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
- ✓ **1500 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
- ✓ **2000 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime) + 20 g caju crud

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de rosii**

Mod de preparare:

- Se pun rosiile in apa clocotita pentru 2 minute, dupa care se scot si se curata de piele.
- Se toaca marunt rosiile, se da telina pe razatoare, se adauga sarea si se pun la fiert cu apa cat sa le acopere, astfel incat sa fie 1-2 centimetrii peste ele.
- Se pun la foc si se lasa circa 15 minute, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g rosii, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g rosii, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g rosii, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ¼ telina, patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

MARTI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta cu guacamole**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se curata avocado de coaja si se indeparteaza samburele, dupa care se paseaza intr-un bol, alaturi de zeama de lime, sare si piper.
- Se intinde pasta rezultata pe painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga albusul de ou fiert.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 avocado, 4 albusuri de ou fierte, sare, piper, zeama de lime;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O banana**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana (nu foarte coapta);

✓ **1500 calorii:** o banana (nu foarte coapta);

✓ **2000 calorii:** o banana (nu foarte coapta) + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Snitel de salau + ciupercute cu usturoi**

Mod de preparare:

- Se da fileul de salau prin albus de ou batut, dupa care se da prin pesmet si se pune in tava, pe foaie de copt.
- Se adauga in tava (dar nu pe foaie de copt) ciupercile intregi, peste care s-a pus usturoi zdrobit, sare si piper;
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g file de salau, 1 albus de ou, pesmet, 250 g ciuperci, 1 catel usturoi, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g goji;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g goji;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g goji;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu ton**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se caleste ceapa impreuna cu usturoiul, sare si piper intr-o tigaie anti-aderenta, cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 3 minute.
- Se scoate pe farfurie si se asezoneaza cu ulei de masline.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g ton in suc propriu, 1 lingura porumb fiert, ½ ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g ton in suc propriu, 1 lingura porumb fiert, 1 ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g ton in suc propriu, 2 linguri porumb fiert, 1 ceapa rosie, salata verde (din belsug), sare, zeama de lamaie;

MIERCURI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Shake proteic cu para si goji**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul si para curatata de coaja si seminte.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga goji.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 1 para, 20g goji;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 1 para, 50g goji;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 2 pere, 50g goji;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- O piersica/nectarina**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** o piersica/nectarina + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Frigarui Exotice + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru circa 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se infig crevetii decorticati si ananasul taiat cubulete pe frigaruie si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte.
- Daca nu iti plac crevetii, ii poti inlocui cu bucati de piept de pui/curcan.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti decorticati, 100 g ananas, 200 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti decorticati, 150 g ananas, 300 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti decorticati, 200 g ananas, 300 g broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Iaurt Grecesc (2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc cu 2% grasime;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc cu 2% grasime;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc cu 2% grasime;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caesar Light**

Mod de preparare:

- Se taie subtire pieptul de pui/curcan si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul se amesteca cu iaurtul grecesc, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga pieptul de pui/curcan taiat felii subtiri si dressingul de iaurt.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** : 100 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 1 rosie, 1 castravete, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 100 g iaurt grecesc, 1 catel usturoi, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 1 rosie, 2 castraveti, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 150 g iaurt grecesc, 1 catel usturoi, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 2 rosii, 2 castraveti, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 200 g iaurt grecesc, 2 catei usturoi, sare, piper;

JOI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta Exotica**

Mod de preparare:

- Se taie banana felii subtiri si se pune peste painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga somonul afumat.
- Se asezoneaza cu zeama de lime si se serveste
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ banana, 50 g somon afumat, zeama de lime;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 banana, 70 g somon afumat, zeama de lime;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 banana, 100 g somon afumat, zeama de lime;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;

✓ **1500 calorii:** O para;

✓ **2000 calorii:** O para + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Salata proteica cu mozzarella**

Mod de preparare:

- Fasolea, lintea si nautul se folosesc din conserva si se scurg de zeama.
- Se amesteca cu salata verde si bilute de mozzarella, dupa care se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verde (din belsug), zeama de lamaie;

✓ **1500 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 100 g mozzarella, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g fistic;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g fistic;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 15 minute conopida si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc si sare.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan ras.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 2 linguri crutoane, 1 lingura parmezan ras;

VINERI:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de Chia cu ciocolata si piersica/nectarina**

Mod de preparare:

- Se fierbe 3 minute laptele si se amesteca cu cacao, dupa care se adauga semintele de chia si se lasa la hidratat minim o ora, la rece.
- Este recomandat sa le lasi la hidratat peste noapte, la frigider.
- Cand semintele sunt hidratate, se adauga piersica/nectarina taiata cubulete si se serveste.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** 60 g seminte chia, 250 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, o piersica/nectarina, o lingurita cu miere;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Grapefruit**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o jumatate de grapefruit;
✓ **1500 calorii:** o jumatate de grapefruit;
✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Frigarui de vita, ciuperci si rosii cherry + legume Thai**

Mod de preparare:

- Se taie muchiul de vita cubulete si se infige pe frigaruie, impreuna cu ciupercile si rosiile, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se curata morcovii si ardeiul si se taie fasii subtiri, dupa care se calesc cu putina apa (fara ulei) pentru circa 3 minute. Se adauga sos de soia peste legume si se mai lasa la foc cca 2 minute.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g muschi de vita, 3 ciuperci mici, 3 rosii cherry, 2 morcovi, 1 ardei, sos de soia;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g muschi de vita, 4 ciuperci mici, 4 rosii cherry, 2 morcovi, 1 ardei, sos de soia, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g muschi de vita, 5 ciuperci mici, 5 rosii cherry, 3 morcovi, 1 ardei, sos de soia, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Bulgarasi de branza (cu 2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g bulgarasi de branza + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata VEGGIE**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa 12 minute.
- Intre timp se taie legumele cubulete impreuna cu tofu.
- Se adauga quinoa peste ele impreuna cu putina sare si zeama de lamaie si se amesteca pentru a se omogeniza.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 grame quinoa nefiarta, 100 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 40 grame quinoa nefiarta, 150 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 50 grame quinoa nefiarta, 200 g tofu afumat, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), zeama de lamaie;

SAMBATA:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Rondele proteice de ardei**

Mod de preparare:

- Se taie ardeiul pe lung, astfel incat sa iasa rondelele lungi, avand cca 2 cm grosime.
- Se pun rondelele intr-o tigaie antiaderenta incinsa, iar in interiorul lor se adauga cate 2 albusuri de ou, sare si piper.
- Se lasa circa 3 minute pe o parte, dupa care se intorc si se mai lasa 1 minut.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 rondele mari de ardei, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 2 rondele mari de ardei, 4 albusuri de ou, sare, piper, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 3 rondele mari de ardei, 6 albusuri de ou, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Rodie**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O rodie;
✓ **1500 calorii:** O rodie;
✓ **2000 calorii:** O rodie + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Macrou proaspat + cartofi cu rozmarin si usturoi**

Mod de preparare:

- Se taie cartofii cubulete si se amesteca cu usturoiul zdrobit si rozmarin, dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preinclazit impreuna cu macroul proaspat pentru circa 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.

Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g macrou, 150 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 250 g macrou, 200 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 250 g macrou, 300 g cartofi, 1 catel de usturoi, rozmarin, lamaie;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Alune de padure**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g alune de padure;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g alune de padure;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g alune de padure;

➢ **Ora 19:00: Cina – Vanata evantai cu mozzarella**

Mod de preparare:

- Se taie vanta in stil evantai pe lung, astfel incat sa iasa felii de circa un centimetru grosime, dar care raman lipite de cotor.
- Se introduce intre fiecare felie de vanata, cate o felie de mozzarella si una de rosie, impreuna cu usturoiul zdrobit si patrunjelul tocat marunt.
- Se baga la cuptorul preincalizit pentru circa 40 de minute, la o temperatura de 180 grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g mozzarela, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;

DUMINICA:

➢ **Ora 07:00: DETOX: apa (250 ml) cu zeama de la o jumatate de lamaie si o lingurita fibre (tarate de psyllium)**

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Pancakes cu unt de arahide si kiwi**

Mod de preparare:

- Se bate albusul de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele unt de arahide si felii de kiwi.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 2 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 kiwi (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un kaki**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Un kaki;

✓ **1500 calorii:** Un kaki;

✓ **2000 calorii:** Un kaki + 20 g alune crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Masa de trisat ☺**

Ce este masa de trisat?

- Mananci orice iti doresti, dar nu in exces si doar o data pe saptamana.
- Conceptul “Mesei de trisat” a fost creat tinand cont de latura psihologica a omului, pentru a-l ajuta sa isi satisfaca “placerile”, fara sa renunte la atingerea obiectivului mult dorit.

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Caju crud**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g caju crud;

✓ **1500 calorii:** 25 g caju crud;

✓ **2000 calorii:** 50 g caju crud;

➢ **Ora 19:00: Cina – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

- Se curata castravetii de coaja si se scobesc de miez.
- Se taie branza cubulete, maslinele felii subtiri, iar rosiile cherry se taie pe mijloc.
- Se umple castravetii cu branza si legumele, dupa care se asezoneaza cu ulei de masline si sare.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 castraveti mari, 100 g branza de capra, 4 masline, 4 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 3 castraveti mari, 150 g branza de capra, 6 masline, 6 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 4 castraveti mari, 200 g branza de capra, 8 masline, 8 rosii cherry, 1 lingura ulei de masline, sare;

IMPORTANT DE STIUT:

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

DESPRE AUTOR:

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

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

Iubesc sa lucrez cu oamenii care isi doresc sa iasa din zona de confort si ma bucur enorm atunci cand ajut pe cineva sa faca primul pas spre stil de viata sanatos, permanent. Apoi rezultatele vin de la sine.



ACREDITAT DE:

European Fitness Association

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI, PROTECȚIEI SOCIALE ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE