DIETA 3

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 - Buritto cu urda proaspata, marar si castravete**

Mod de preparare:

- Se amesteca urda proaspata impreuna cu mararul si sarea si se intinde pe Tortillas, dupa care se adauga fasii de castravete si se impacheteaza ca o rulata.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 urda proaspata, 1 castravete, marar, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 200 urda proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 250 urda proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

➢ **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: Rulada de curcan cu spanac**

Mod de preparare:

- Se opareste spanacul proaspat in apa clocotita cca 3 minute, dupa care se scurge si se toaca marunt.
- Se caleste (fara ulei) ceapa verde si se adauga spanacul si usturoiul si se mai caleste cca 5 minute.
- Se bate carnea de curcan cu ciocanul de snitel, astefel incat sa iasa subtire si se intinde spanacul pe deasupra, dupa care se impacheteaza ca o rulada si se infig cateva scobitori ca sa nu se desfaca.
- Se baga la cuptorul preinclazit cca 30 de minute, la o temperatura de 200 grade.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g piept de curcan, 250 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 300 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g piept de curcan, 300 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde, 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 telina**

Mod de preparare:

- Se fierbe telina impreuna cu cartofii si ceapa, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel, sare si o parte din zeama in care au fiert.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g telina, 100 g cartofi, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 300 g telina, 100 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 300 telina, 150 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 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: Budinca de quinoa cu ciocolata**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta laptele si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 100 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 lingurita cu miere;

➢ **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 – Somon + salata de radacinoase**

Mod de preparare:

- Se dau legumele pe razatoare si se asezoneaza cu sare, ulei de masline si zeama de lamaie;
- Intre timp se incalzeste bine un grill sau o tigaie antiaderenta si se pune somonul, asezonat cu sara si piper, pentru 3 minute pe o parte, dupa care se intoarce si se mai lasa 2 minute.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ lamaie.
✓ **1500 calorii:** 200 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ lamaie, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ lamaie, 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 – Salata Serrano**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu sare, zeama de lamaie si ulei de masline, dupa care se adauga prociutto crudo si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g prosciutto crudo, 1 castravete, 1 ceapa verde, 5 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g prosciutto crudo, 2 castraveti, 1 ceapa verde, 5 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare, 1 lingurita ulei de masline;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g prosciutto crudo, 2 castraveti, 1 ceapa verde, 10 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare, 1 lingurita ulei de masline;

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 la cuptor cu rosii cherry si rucola**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna cu sarea si piperul si se pun intr-un vas yena uns cu putin unt, dupa care se adauga rosiile cherry si rucola.
- Se baga la cuptorul preinclazit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 5 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 10 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 10 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 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/nectarine + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Cotlet de porc cu ciuperci sote**

Mod de preparare:

- Se pune cotletul de porc (fara os si grasime) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se taie ciupercile felii subtiri si se calesc (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, dupa care se adauga patrunjel si se servesc.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel, 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 – Paste de legume cu usturoi si tofu**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie fasii subtiri (pe lung) cu curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa ca niste paste lungi.
- Se calesc impreuna cu ustoroiul si sarea in putina apa, pentru circa 5 minute, dupa care se scot pe farfurie.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, semintele de dovleac si se stropesc cu uleiul de masline.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ zucchini, 2 catei de usturoi, 100 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 150 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 200 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 2 lingurite seminte de dovleac crude;

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 - Shake de ciocolata**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul si banana.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga cacao.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, ½ banana, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 lingurita cacao;

➢ **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 - Quinoa cu avocado si parmezan**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa, dupa care se adauga avocado taiat cubulete si se amesteca cu parmezanul ras, cat inca quinoa este fierbinte, astfel incat parmezanul sa se topeasca si sa devina lipicios.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, ½ avocado, 1 lingura parmezan;
✓ **1500 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura parmezan;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura parmezan;

➢ **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 – Supa crema proteica de broccoli**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 10 minute broccoli si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan ras.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g broccoli, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g broccoli, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g broccoli, 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 - Burrito proteic cu albusuri de ou si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul si se taie albusul felii. La fel se procedeaza si cu avocado.
- Se pun pe Tortillas feliile de albus si avocado, frunzele de salata verde si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, ½ avocado, 2 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 1 avocado, 2 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrala sau 2 clatite din faina integrala, 1 avocado, 4 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

➢ **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 – File de cod + fasole verde sote**

Mod de preparare:

- Se pune fileul de cod pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se caleste fasolea verde (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, pentru circa 5 minute.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de 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 – Salata Tokyo**

Mod de preparare:

- Se pun la hidratat urechile de lemn uscate pentru minim o ora.
- Se fierbe 12 minute quinoa.
- Intre timp se taie castravete cubulete, ceapa verde felii si se pun intr-un bol alaturi de rosii si valeriana. Cand urechile de lemn s-au hidratat si sunt moi, se toaca si se adauga in bol impeuna cu quinoa. Se pune peste ele sosul de soia si parmezanul si se amesteca pentru a se omogeniza bine.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 2 linguri parmezan ras;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 3 linguri 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 - Budinca de Psyllium cu piure de pere si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa taratele de psyllium la hidratat in lapte cca 10 minute.
- Intre timp se paseaza para impreuna cu un praf de scortioara pana devine piure.
- Se adauga piureul peste taratele hidratate si se amesteca pentru a se omogeniza, dupa care se adauga mierea deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 para, scortisoara;

✓ **1500 calorii:** 5 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 para, scortisoara, 1 ligurita miere;

✓ **2000 calorii:** 6 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 para, scortisoara, 1 ligura miere;

- **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 - Legume mexicane cu piept de curcan**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si pieptul de curcan cubulete si se calesc 5 minute (fara ulei) intr-o tigaie antiaderenta.
- Se adauga peste ele un praf de curcuma, sare, sosul de rosii si se lasa sa scada. **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare;

✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 250 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare, 2 felii 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 – Sufleu proteic de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe 5 minute conopida in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- In acest timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pune conopida intr-un vas temorezistent si de adauga peste alburile de ou batute cu iaurt, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt grecesc, 2 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc, 3 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 lingura parmezan

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 iaurt grecesc, mar si scortisoara**

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 iaurt grecesc, felii de mar si scortisoara.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 2 lingurite tarate de ovaz, 200 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 3 lingurite tarate de ovaz, 250 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

➢ **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 Greceasca**

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 antiaderenta, 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 branza slaba, 1 rosie, 1 castravete, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 10 masline, 1 ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;

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 la cuptor cu rosii cherry si rucola**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna cu sarea si piperul si se pun intr-un vas yena uns cu putin unt, dupa care se adauga rosiile cherry si rucola.
- Se baga la cuptorul preinclazit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 5 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 10 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 10 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 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 - Quinoa cu avocado si parmezan**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa, dupa care se adauga avocado taiat cubulete si se amesteca cu parmezanul ras, cat inca quinoa este fierbinte, astfel incat parmezanul sa se topeasca si sa devina lipicios.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, ½ avocado, 1 lingura parmezan;
✓ **1500 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura parmezan;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura parmezan;

➢ **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 – Salata Tokyo**

Mod de preparare:

- Se pun la hidratat urechile de lemn uscate pentru minim o ora.
- Se fierbe 12 minute quinoa.
- Intre timp se taie castravete cubulete, ceapa verde felii si se pun intr-un bol alaturi de rosii si valeriana. Cand urechile de lemn s-au hidratat si sunt moi, se toaca si se adauga in bol impeuna cu quinoa. Se pune peste ele sosul de soia si parmezanul si se amesteca pentru a se omogeniza bine.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 2 linguri parmezan ras;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 3 linguri parmezan ras;

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 - Budinca de Psyllium cu piure de pere si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa taratele de psyllium la hidratat in lapte cca 10 minute.
- Intre timp se paseaza para impreuna cu un praf de scortioara pana devine piure.
- Se adauga piureul peste taratele hidratate si se amesteca pentru a se omogeniza, dupa care se adauga mierea deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 para, scortisoara;

✓ **1500 calorii:** 5 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 para, scortisoara, 1 ligurita miere;

✓ **2000 calorii:** 6 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 para, scortisoara, 1 ligura miere;

➢ **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 – Cotlet de porc cu ciuperci sote**

Mod de preparare:

- Se pune cotletul de porc (fara os si grasime) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se taie ciupercile felii subtiri si se calesc (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, dupa care se adauga patrunjel si se servesc.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel, 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 broccoli**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 10 minute broccoli si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan ras.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

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

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 - Burrito proteic cu albusuri de ou si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul si se taie albusul felii. La fel se procedeaza si cu avocado.
- Se pun pe Tortillas feliile de albus si avocado, frunzele de salata verde si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, ½ avocado, 2 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 1 avocado, 2 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrala sau 2 clatite din faina integrala, 1 avocado, 4 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

➢ **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 – File de cod + fasole verde sote**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi;

✓ **1500 calorii:** 200 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 250 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, 2 felii paine integrala;

Mod de preparare:

- Se pune fileul de cod pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se caleste fasolea verde (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, pentru circa 5 minute.
  Timp de preparare: 10 minute

➢ **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 Greceasca**

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 antiaderenta, 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 branza slaba, 1 rosie, 1 castravete, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
✓ **1500 calorii:** 150 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
✓ **2000 calorii:** 200 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 10 masline, 1 ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;

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 - Pancakes cu iaurt grecesc, mar si scortisoara**

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 iaurt grecesc, felii de mar si scortisoara.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 2 lingurite tarate de ovaz, 200 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 3 lingurite tarate de ovaz, 250 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

➢ **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 - Legume mexicane cu piept de curcan**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si pieptul de curcan cubulete si se calesc 5 minute (fara ulei) intr-o tigaie antiaderenta.
- Se adauga peste ele un praf de curcuma, sare, sosul de rosii si se lasa sa scada. **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare, 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 – Paste de legume cu usturoi si tofu**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie fasii subtiri (pe lung) cu curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa ca niste paste lungi.
- Se calesc impreuna cu ustoroiul si sarea in putina apa, pentru circa 5 minute, dupa care se scot pe farfurie.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, semintele de dovleac si se stropesc cu uleiul de masline.

  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ zucchini, 2 catei de usturoi, 100 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 150 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 200 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 2 lingurite seminte de dovleac crude;

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 - Buritto cu urda proaspata, marar si castravete**

Mod de preparare:

- Se amesteca urda proaspata impreuna cu mararul si sarea si se intinde pe Tortillas, dupa care se adauga fasii de castravete si se impacheteaza ca o rulata.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 urda proaspata, 1 castravete, marar, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 200 urda proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 250 urda proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

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

Ingrediente:

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

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

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

Ora 13:00: Pranz – Somon + salata de radacinoase

Mod de preparare:

- Se dau legumele pe razatoare si se asezoneaza cu sare, ulei de masline si zeama de lamaie;
- Intre timp se incalzeste bine un grill sau o tigaie antiaderenta si se pune somonul, asezonat cu sara si piper, pentru 3 minute pe o parte, dupa care se intoarce si se mai lasa 2 minute.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ lamaie.
- ✓ **1500 calorii:** 200 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ lamaie, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ 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 – Supa crema proteica de telina**

Mod de preparare:

- Se fierbe telina impreuna cu cartofii si ceapa, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel, sare si o parte din zeama in care au fiert.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g telina, 100 g cartofi, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 300 g telina, 100 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 300 telina, 150 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

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 - Shake de ciocolata**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul si banana.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga cacao.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, ½ banana, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 lingurita cacao;

➢ **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 Rulada de curcan cu spanac**

Mod de preparare:

- Se opareste spanacul proaspat in apa clocotita cca 3 minute, dupa care se scurge si se toaca marunt.
- Se caleste (fara ulei) ceapa verde si se adauga spanacul si usturoiul si se mai caleste cca 5 minute.
- Se bate carnea de curcan cu ciocanul de snitel, astefel incat sa iasa subtire si se intinde spanacul pe deasupra, dupa care se impacheteaza ca o rulada si se infig cateva scobitori ca sa nu se desfaca.
- Se baga la cuptorul preinclazit cca 30 de minute, la o temperatura de 200 grade.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g piept de curcan, 250 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 300 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g piept de curcan, 300 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde, 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 – Salata Serrano**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu sare, zeama de lamaie si ulei de masline, dupa care se adauga prociutto crudo si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g prosciutto crudo, 1 castravete, 1 ceapa verde, 5 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g prosciutto crudo, 2 castraveti, 1 ceapa verde, 5 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare, 1 lingurita ulei de masline;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g prosciutto crudo, 2 castraveti, 1 ceapa verde, 10 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare, 1 lingurita ulei de masline;

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: Budinca de quinoa cu ciocolata**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta laptele si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 100 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 lingurita cu miere;

➢ **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 – Sufleu proteic de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe 5 minute conopida in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- In acest timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pune conopida intr-un vas temorezistent si de adauga peste alburile de ou batute cu iaurt, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt grecesc, 2 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc, 3 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 lingura parmezan;

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 - Burrito proteic cu albusuri de ou si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul si se taie albusul felii. La fel se procedeaza si cu avocado.
- Se pun pe Tortillas feliile de albus si avocado, frunzele de salata verde si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, ½ avocado, 2 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 1 avocado, 2 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrala sau 2 clatite din faina integrala, 1 avocado, 4 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

➢ **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 – Cotlet de porc cu ciuperci sote**

Mod de preparare:

- Se pune cotletul de porc (fara os si grasime) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se taie ciupercile felii subtiri si se calesc (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, dupa care se adauga patrunjel si se servesc.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel, 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 – Paste de legume cu usturoi si tofu**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie fasii subtiri (pe lung) cu curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa ca niste paste lungi.
- Se calesc impreuna cu ustoroiul si sarea in putina apa, pentru circa 5 minute, dupa care se scot pe farfurie.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, semintele de dovleac si se stropesc cu uleiul de masline.

  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ zucchini, 2 catei de usturoi, 100 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 150 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 200 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 2 lingurite seminte de dovleac crude;

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 - Shake de ciocolata**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul si banana.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga cacao.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, ½ banana, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 lingurita cacao;

➢ **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 – File de cod + fasole verde sote**

Mod de preparare:

- Se pune fileul de cod pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se caleste fasolea verde (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, pentru circa 5 minute.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi;
✓ **1500 calorii:** 200 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de 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 – Salata Tokyo**

Mod de preparare:

- Se pun la hidratat urechile de lemn uscate pentru minim o ora.
- Se fierbe 12 minute quinoa.
- Intre timp se taie castravete cubulete, ceapa verde felii si se pun intr-un bol alaturi de rosii si valeriana. Cand urechile de lemn s-au hidratat si sunt moi, se toaca si se adauga in bol impeuna cu quinoa. Se pune peste ele sosul de soia si parmezanul si se amesteca pentru a se omogeniza bine.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 2 linguri parmezan ras;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 3 linguri parmezan ras;

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 la cuptor cu rosii cherry si rucola**

Mod de preparare:

- Se bat alburile de ou impreuna cu sarea si piperul si se pun intr-un vas yena uns cu putin unt, dupa care se adauga rosiile cherry si rucola.
- Se baga la cuptorul preinclazit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 5 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 10 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 10 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 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 - Legume mexicane cu piept de curcan**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si pieptul de curcan cubulete si se calesc 5 minute (fara ulei) intr-o tigaie antiaderenta.
- Se adauga peste ele un praf de curcuma, sare si sosul de rosii si se lasa sa scada.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare;
✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare, 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 broccoli**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 10 minute broccoli si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan ras.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

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

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 Budinca de quinoa cu ciocolata**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta laptele si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 100 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 lingurita cu miere;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Rulada de curcan cu spanac**

Mod de preparare:

- Se opareste spanacul proaspat in apa clocotita cca 3 minute, dupa care se scurge si se toaca marunt.
- Se caleste (fara ulei) ceapa verde si se adauga spanacul, usturoiul si se mai caleste cca 5 minute.
- Se bate carnea de curcan cu ciocanul de snitel, astefel incat sa iasa subtire si se intinde spanacul pe deasupra, dupa care se impacheteaza ca o rulada si se infig cateva scobitori ca sa nu se desfaca.
- Se baga la cuptorul preinclazit cca 30 de minute, la o temperatura de 200 grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g piept de curcan, 250 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde;
✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 300 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g piept de curcan, 300 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde, 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 Greceasca**

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 antiaderenta, 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 branza slaba, 1 rosie, 1 castravete, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 10 masline, 1 ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, 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 - Buritto cu urda proaspata, marar si castravete**

Mod de preparare:

- Se amesteca urda proaspata impreuna cu mararul si sarea si se intinde pe Tortillas, dupa care se adauga fasii de castravete si se impacheteaza ca o rulata.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 urda proaspata, 1 castravete, marar, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 200 urda proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 250 urda proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

➢ **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 – Somon + salata de radacinoase**

Mod de preparare:

- Se dau legumele pe razatoare si se asezoneaza cu sare, ulei de masline si zeama de lamaie;
- Intre timp se incalzeste bine un grill sau o tigaie antiaderenta si se pune somonul, asezonat cu sara si piper, pentru 3 minute pe o parte, dupa care se intoarce si se mai lasa 2 minute.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ lamaie.
- ✓ **1500 calorii:** 200 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ lamaie, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ 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 – Sufleu proteic de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe 5 minute conopida in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- In acest timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pune conopida intr-un vas temorezistent si de adauga peste alburile de ou batute cu iaurt, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt grecesc, 2 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc, 3 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 lingura parmezan;

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 iaurt grecesc, mere si scortisoara**

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 iaurt grecesc, felii de mar si scortisoara.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 2 lingurite tarate de ovaz, 200 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 3 lingurite tarate de ovaz, 250 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

➢ **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 - Quinoa cu avocado si parmezan**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa, dupa care se adauga avocado taiat cubulete si se amesteca cu parmezanul ras, cat inca quinoa este fierbinte, astfel incat parmezanul sa se topeasca si sa devina lipicios.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, ½ avocado, 1 lingura parmezan;

✓ **1500 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura parmezan;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura parmezan;

➢ **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 Serrano**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu sare, zeama de lamaie si ulei de masline, dupa care se adauga prociutto crudo si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g prosciutto crudo, 1 castravete, 1 ceapa verde, 5 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g prosciutto crudo, 2 castraveti, 1 ceapa verde, 5 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare, 1 lingurita ulei de masline;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g prosciutto crudo, 2 castraveti, 1 ceapa verde, 10 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare, 1 lingurita ulei de masline;

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 Psyllium cu piure de pere si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa taratele de psyllium la hidratat in lapte cca 10 minute.
- Intre timp se paseaza para impreuna cu un praf de scortioara pana devine piure.
- Se adauga piureul peste taratele hidratate si se amesteca pentru a se omogeniza, dupa care se adauga mierea deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 para, scortisoara;

✓ **1500 calorii:** 5 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 para, scortisoara, 1 ligurita miere;

✓ **2000 calorii:** 6 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 para, scortisoara, 1 ligura 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 – Supa crema proteica de telina**

Mod de preparare:

- Se fierbe telina impreuna cu cartofii si ceapa, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel, sare si o parte din zeama in care au fiert.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g telina, 100 g cartofi, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 300 g telina, 100 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 300 telina, 150 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

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 la cuptor cu rosii cherry si rucola**

Mod de preparare:

- Se bat alburile de ou impreuna cu sarea si piperul si se pun intr-un vas yena uns cu putin unt, dupa care se adauga rosiile cherry si rucola.
- Se baga la cuptorul preinclazit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 5 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 10 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 10 rosii cherry, rucola, sare si piper, putin unt, 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 - Legume mexicane cu piept de curcan**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si pieptul de curcan cubulete si se calesc 5 minute (fara ulei) intr-o tigaie antiaderenta.
- Se adauga peste ele un praf de curcuma, sare si sosul de rosii si se lasa sa scada.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare;
✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g piept de curcan, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, suc de rosii, curcuma, sare, 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 – Paste de legume cu usturoi si tofu**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie fasii subtiri (pe lung) cu curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa ca niste paste lungi.
- Se calesc impreuna cu ustoroiul si sarea in putina apa, pentru circa 5 minute, dupa care se scot pe farfurie.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, semintele de dovleac si se stropesc cu uleiul de masline.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ zucchini, 2 catei de usturoi, 100 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 150 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 200 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 2 lingurite seminte de dovleac crude;

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 - Shake de ciocolata**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul si banana.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga cacao.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, ½ banana, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 lingurita cacao;

➢ **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 – Somon + salata de radacinoase**

Mod de preparare:

- Se dau legumele pe razatoare si se asezoneaza cu sare, ulei de masline si zeama de lamaie;
- Intre timp se incalzeste bine un grill sau o tigaie antiaderenta si se pune somonul, asezonat cu sara si piper, pentru 3 minute pe o parte, dupa care se intoarce si se mai lasa 2 minute.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ lamaie.
✓ **1500 calorii:** 200 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ lamaie, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g somon, 1 morcov, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, ½ 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 Greceasca**

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 antiaderenta, 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 branza slaba, 1 rosie, 1 castravete, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 10 masline, 1 ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, 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 - Buritto cu urda proaspata, marar si castravete**

Mod de preparare:

- Se amesteca urda proaspata impreuna cu mararul si sarea si se intinde pe Tortillas, dupa care se adauga fasii de castravete si se impacheteaza ca o rulata.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 urda proaspata, 1 castravete, marar, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 200 urda proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 250 urda proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

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

Ingrediente:

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

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

✓ **2000 calorii:** o piersica/nectarine + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Cotlet de porc cu ciuperci sote**

Mod de preparare:

- Se pune cotletul de porc (fara os si grasime) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se taie ciupercile felii subtiri si se calesc (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, dupa care se adauga patrunjel si se servesc.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel;

✓ **1500 calorii:** 200 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 250 g cotlet de porc, 300 g ciuperci, 1 catel usturoi, sare, piper, patrunjel, 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 broccoli**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 10 minute broccoli si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan ras.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

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

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 - Pancakes cu iaurt grecesc, mere si scortisoara**

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 iaurt grecesc, felii de mar si scortisoara.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 2 lingurite tarate de ovaz, 200 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 3 lingurite tarate de ovaz, 250 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

➢ **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 - Quinoa cu avocado si parmezan**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa, dupa care se adauga avocado taiat cubulete si se amesteca cu parmezanul ras, cat inca quinoa este fierbinte, astfel incat parmezanul sa se topeasca si sa devina lipicios.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, ½ avocado, 1 lingura parmezan;

✓ **1500 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura parmezan;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura parmezan;

➢ **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 – Salata Serrano**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu sare, zeama de lamaie si ulei de masline, dupa care se adauga prociutto crudo si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g prosciutto crudo, 1 castravete, 1 ceapa verde, 5 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g prosciutto crudo, 2 castraveti, 1 ceapa verde, 5 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare, 1 lingurita ulei de masline;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g prosciutto crudo, 2 castraveti, 1 ceapa verde, 10 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei galben, ½ ardei verde, salata verde (din belsug), lamaie, sare, 1 lingurita ulei de masline;

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 - Burrito proteic cu albusuri de ou si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul si se taie albusul felii. La fel se procedeaza si cu avocado.
- Se pun pe Tortillas feliile de albus si avocado, frunzele de salata verde si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, ½ avocado, 2 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 1 avocado, 2 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrala sau 2 clatite din faina integrala, 1 avocado, 4 albusuri de ou, salata verde, zeama de lamaie.

➢ **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 Rulada de curcan cu spanac**

Mod de preparare:

- Se opareste spanacul proaspat in apa clocotita cca 3 minute, dupa care se scurge si se toaca marunt.
- Se caleste (fara ulei) ceapa verde si se adauga spanacul si usturoiul si se mai caleste cca 5 minute.
- Se bate carnea de curcan cu ciocanul de snitel, astefel incat sa iasa subtire si se intinde spanacul pe deasupra, dupa care se impacheteaza ca o rulada si se infig cateva scobitori ca sa nu se desfaca.
- Se baga la cuptorul preinclazit cca 30 de minute, la o temperatura de 200 grade.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g piept de curcan, 250 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 300 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g piept de curcan, 300 g spanac, 1 catel de usturoi, 1 ceapa verde, 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 – Sufleu proteic de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe 5 minute conopida in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- In acest timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pune conopida intr-un vas temorezistent si de adauga peste alburile de ou batute cu iaurt, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt grecesc, 2 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc, 3 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt grecesc, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 lingura parmezan;

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: : Budinca de quinoa cu ciocolata**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta laptele si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 100 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 lingurita cu miere;

➢ **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 – File de cod + fasole verde sote**

Mod de preparare:

- Se pune fileul de cod pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se caleste fasolea verde (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, pentru circa 5 minute.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi;
✓ **1500 calorii:** 200 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g file de cod, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, 2 felii 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 – Supa crema proteica de telina**

Mod de preparare:

- Se fierbe telina impreuna cu cartofii si ceapa, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel, sare si o parte din zeama in care au fiert.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g telina, 100 g cartofi, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 300 g telina, 100 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 300 telina, 150 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

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 iaurt grecesc, mere si scortisoara**

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 iaurt grecesc, felii de mar si scortisoara.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 2 lingurite tarate de ovaz, 200 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 mar (pentru topping), 3 lingurite tarate de ovaz, 250 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte, scortisoara;

➢ **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 Tokyo**

Mod de preparare:

- Se pun la hidratat urechile de lemn uscate pentru minim o ora.
- Se fierbe 12 minute quinoa.
- Intre timp se taie castravete cubulete, ceapa verde felii si se pun intr-un bol alaturi de rosii si valeriana. Cand urechile de lemn s-au hidratat si sunt moi, se toaca si se adauga in bol impeuna cu quinoa. Se pune peste ele sosul de soia si parmezanul si se amesteca pentru a se omogeniza bine.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 1 lingura parmezan ras;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 2 linguri parmezan ras;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 3 linguri parmezan ras;

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

EHFA

ereps

C.N.F.P.A.

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI, PROTECȚIEI SOCIALE ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE