DIETA 4

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 - Tortillas cu omleta din albusuri si parmezan**

Mod de preparare:

- Se prepara omleta din albusuri de ou, fara ulei si fara sa se rupa, dupa care se pune pe tortillas.
- Se rade putin parmezan peste omleta si se impacheteaza ca o rulada.
- 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, 3 albusuri de ou, 1 lingurita de parmezan;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 5 albusuri de ou, 2 lingurite de parmezan;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrala sau 2 clatite din faina integrala, 6 albusuri de ou, 2 lingurite de parmezan;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Pepene rosu**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;

✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene rosu;

➢ **Ora 13:00: Muschi de vita + dovlecel cu usturoi la grill**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza carnea cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins 3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
- Se taie dovlecelul felii subtiri, se asezoneaza cu sare, putin usturoi si se pune pe grill-ul incins 2-3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g muschi de vita slab, 200 g dovlecel, usturoi, sare, piper;

✓ **1500 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 250 g dovlecel, usturoi, sare, piper;

✓ **2000 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 250 g dovlecel, usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Seminte de dovleac crude**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g seminte de dovleac crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caprese**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 75 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 1 rosie, 5 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 1 rosie, 8 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 2 rosii, 10 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;

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 mango si scortisoara**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;
✓ **1500 calorii:** un mar;
✓ **2000 calorii:** un mar + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Pastrav cu ierburi aromatice + broccoli si morcovi fierti**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert morcovii si broccoli pentru cca 3-5 minute, in apa clocotita, iar dupa ce au fiert se scot pe o farfurie si se asezoneaza cu sare;
- Pastravul se umple cu ierburi aromatice si se baga la cuptorul preincalzit 30 de minute la 200 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g pastrav, 100 g broccoli, 100 g morcovi, ierburi aromatice, sare;
✓ **1500 calorii:** 250 g pastrav, 150 g broccoli, 150 g morcovi, ierburi aromatice, sare;
✓ **2000 calorii:** 250 g pastrav, 150 g broccoli, 150 g morcovi, ierburi aromatice, sare, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2- Migdale crude**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie cubulete, dupa care se fierb.
- Cand au fiert, se pun in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare, piper si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cartof dulce, 1/2 telina, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 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 - Bruschette Caprese**

Mod de preparare:

- Se taie mozzarella felii si se pune peste painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga felii de rosie si busuioc proaspat.
- Se asezoneaza cu putina sare si se serveste.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali, 50 g mozzarella, ½ rosie, busuioc, sare;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 50 g mozzarella, ½ rosie, busuioc, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 70 g mozzarella, 1 rosie, busuioc, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- Prune**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** prune (4 buc);

✓ **1500 calorii:** prune (4 buc);

✓ **2000 calorii:** prune (8 buc);

➢ **Ora 13:00: Pranz – Piept de pui + varza la cuptor**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza pieptul de pui cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 3 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se spala si se taie varza, se asezoneaza cu sare, piper, marar si se adauga apa pana o acopera, dupa care se baga la cuptorul preincalzit intr-un vas de yena pentru cca 30 de minute la 200 de grade.
  Timp de preparare: 40 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de pui, 200 g varza, sare, piper, marar;

✓ **1500 calorii:** 200 g piept de pui, 250 g varza, sare, piper, marar;

✓ **2000 calorii:** 200 g piept de pui, 250 g varza, sare, piper, marar, 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 Proteica Green**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se taie legumele si se asezoneaza cu sare, ulei de masline si parmezan ras, dupa care se adauga albusurile de ou si se serveste.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 1 castravete, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan;
- ✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 2 castraveti, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan;
- ✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 2 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 2 linguri parmezan;

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 - Briose cu ou, branza si spanac**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou, dupa care se amesteca cu branza slaba rasa, spanac tocat marunt si putina sare.
- Se tapeteaza formele de briose cu faina integrala si se umplu formele cu amestecul obtinut si se baga la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute la 180 de grade.
  Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou, 100 g branza slaba, 50 g spanac, sare;
✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, 150 g branza slaba, 75 g spanac, sare;
✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou, 200 g branza slaba, 100 g spanac, sare;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;
✓ **1500 calorii:** o banana;

✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g caju crud;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa cu creveti caramelizati in sos de soia**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa;
- Intre timp se calesc crevetii decorticati, pentru cca 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, dupa care se adauga ardei si morcov taiat fasii.
- Se adauga peste ele sos de soia si se lasa pana scade sosul, astfel incat sa se caramelizeze ingredientele.
- Dupa ce a fiert quinoa, se pune in tigaie peste legume si creveti, se mai adauga putin sos de soia si se amesteca pana ingredientele s-au omogenizat.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 150 g creveti, 1 morcov mic, ½ ardei, sos de soia ;
✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 200 g creveti, 1 morcov mic, ½ ardei, sos de soia ;
✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 250 g creveti, 1 morcov, 1 ardei, sos de soia ;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – File de stiuca + piure de morcovi si telina**

Mod de preparare:

- Se curata morcovii si telina, se taie si se pune la fiert cu putina sare.
- Intre timp se asezoneaza pestele cu sare si pe pune pe grill-ul incins pentru cca 3 minute pe fiecare parte.
- Cand legumele au fiert se paseaza cu sare, piper si lapte, pana piureul devine omogen.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/4 telina, 50 ml lapte, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/2 telina, 75 ml lapte, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/2 telina, 75 ml lapte, 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 - Budinca de orez brun cu scortisoara si coaja de portocala**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert orezul brun in lapte slab sau vegetal, pentru cca 15 minute.
- Dupa ce a fiert orezul, se pune intr-un bol impreuna cu un praf de scortisoara si se rade deasupra coaja de portocala.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g orez brun, 100 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **1500 calorii:** 40 g orez brun, 150 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **2000 calorii:** 50 g orez brun, 200 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Pepene galben**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene galben;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Snitel din piept de curcan + cartofi dulci la cuptor**

Mod de preparare:

- Se taie pieptul de curcan fasii subtiri si se trec prin albus de ou batut, dupa care prin pesmet.
- Cand sunt acoperite bine cu pesmet, se pun pe foaia de copt si se introduc in cuptorul preincalzit, la o temperatura de 200 grade, pentru 30 de minute, alaturi de cartoful dulce, taiat felii.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de curcan, 2 albusuri de ou, 150 g cartof dulce, pesmet;

✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 3 albusuri de ou, 200 g cartof dulce, pesmet;

✓ **2000 calorii:** 200 g piept de curcan, 3 albusuri de ou, 200 g cartof dulce, pesmet, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Cottage Light (cu 2% grasime)**

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 cu quinoa si vegetale**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa.
- Intre timp se curata si se dau pe razatoare morcovii si sfecla.
- Se adauga quinoa fiarta, spanac, ulei de masline si zeama de lamaie si se amesteca pentru a se omogeniza.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, spanac, 1 morcov, ½ sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, spanac, 2 morcovi, ½ sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, spanac, 2 morcovi, 1 sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, 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 - Oua umplute cu pasta de avocado**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale tare, se taie pe jumatate si se scoate galbenusurile.
- Se taie avocado, se zdrobeste si se adauga putina sare, zeama de lamaie si patrunjel tocat marunt, dupa care se paseaza, pana devine pasta.
- Se umplu albusurile cu pasta de avocado obtinuta si se orneaza cu putin patrunjel.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 oua, ½ avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 3 oua, ½ avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 4 oua, 1 avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o para;
✓ **1500 calorii:** o para;
✓ **2000 calorii:** o para + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Salau + spanac sote**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa, impreuna cu putin usturoi, sare si piper intr-o tigaie antiaderenta cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa pe foc 3 minute.
- Intre timp se asezoneaza pestele cu sare si pe pune pe grill-ul incins pentru cca 3 minute pe fiecare parte, iar dupa ce este gata se asezoneaza cu zeama de lamaie.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g salau, 200 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 250 g salau, 250 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper
✓ **2000 calorii:** 250 g salau, 250 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de dovlecel**

Mod de preparare:

- Dovlecelul, morcovul si ceapa se curata, se taie cubulete si se fierb, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare, piper, 1 catel de usturoi zdrobit, patrunjel si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** ½ dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 2 morcovi, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 catei usturoi, patrunjel, 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 - Bagheta integrala cu branza brie**

Mod de preparare:

- Se taie pe mijloc bagheta integrala si se adauga felii de branza brie, nucile, salata verde si putina miere deasupra.
- Pentru un plus de savoare, bagheta se poate praji pana devine crocanta.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 bagheta mica integrala, 50 g branza brie, 10 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

✓ **1500 calorii:** 1 bagheta mica integrala, 75 g branza brie, 20 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

✓ **2000 calorii: 2** baghete mici integrale, 100 g branza brie, 20 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

➢ **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 – 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 – Bulgarasi de branza (cu 2% grasime)**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime);

✓ **1500 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime);

✓ **2000 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime) + 25 g goji

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata bogata in calciu**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu sare, zeama de lamaie, ulei de masline si susan, dupa care se adauga sardinele (la conserva) in suc propriu si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g sardine, varza kale, salata verde, 1 castravete, 1 rosie, ½ ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita susan, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g sardine, varza kale, salata verde, 2 castraveti, 1 rosie, 1 ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita susan, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g sardine, varza kale, salata verde, 2 castraveti, 2 rosii, 1 ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura susan, zeama de lamaie, 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 - Bruschette Caprese**

Mod de preparare:

- Se taie mozzarella felii si se pune peste painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga felii de rosie si busuioc proaspat.
- Se asezoneaza cu putina sare si se serveste.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali, 50 g mozzarella, ½ rosie, busuioc, sare;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 50 g mozzarella, ½ rosie, busuioc, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 70 g mozzarella, 1 rosie, busuioc, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- Prune**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** prune (4 buc);

✓ **1500 calorii:** prune (4 buc);

✓ **2000 calorii:** prune (8 buc);

➢ **Ora 13:00: Pranz – Piept de pui + varza la cuptor**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza pieptul de pui cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 3 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se spala si se taie varza, se asezoneaza cu sare, piper, marar si se adauga apa pana o acopera, dupa care se baga la cuptorul preincalzit intr-un vas de yena pentru cca 30 de minute la 200 de grade.
  Timp de preparare: 40 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de pui, 200 g varza, sare, piper, marar;

✓ **1500 calorii:** 200 g piept de pui, 250 g varza, sare, piper, marar;

✓ **2000 calorii:** 200 g piept de pui, 250 g varza, sare, piper, marar, 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 Proteica Green**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se taie legumele si se asezoneaza cu sare, ulei de masline si parmezan ras, dupa care se adauga albusurile de ou si se serveste.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 1 castravete, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan;
- ✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 2 castraveti, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan;
- ✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 2 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 2 linguri parmezan;

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 orez brun cu scortisoara si coaja de portocala**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert orezul brun in lapte slab sau vegetal, pentru cca 15 minute.
- Dupa ce a fiert orezul, se pune intr-un bol impreuna cu un praf de scortisoara si se rade deasupra coaja de portocala.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g orez brun, 100 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **1500 calorii:** 40 g orez brun, 150 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **2000 calorii:** 50 g orez brun, 200 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Pepene galben**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene galben;

➢ **Ora 13:00: Muschi de vita + dovlecel cu usturoi la grill**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza carnea cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins 3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
- Se taie dovlecelul felii subtiri, se asezoneaza cu sare, putin usturoi si se pune pe grill-ul incins 2-3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g muschi de vita slab, 200 g dovlecel, usturoi, sare, piper;

✓ **1500 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 250 g dovlecel, usturoi, sare, piper;

✓ **2000 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 250 g dovlecel, usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – File de stiuca + piure de morcovi si telina**

Mod de preparare:

- Se curata morcovii si telina, se taie si se pune la fiert cu putina sare.
- Intre timp se asezoneaza pestele cu sare si pe pune pe grill-ul incins pentru cca 3 minute pe fiecare parte.
- Cand legumele au fiert se paseaza cu sare, piper si lapte, pana piureul devine omogen.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/4 telina, 50 ml lapte, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/2 telina, 75 ml lapte, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/2 telina, 75 ml lapte, 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: Mic dejun - Tortillas cu omleta din albusuri si parmezan**

Mod de preparare:

- Se prepara omleta din albusuri de ou, fara ulei si fara sa se rupa, dupa care se pune pe tortillas.
- Se rade putin parmezan peste omleta si se impacheteaza ca o rulada.
- 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, 3 albusuri de ou, 1 lingurita de parmezan;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 5 albusuri de ou, 2 lingurite de parmezan;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrala sau 2 clatite din faina integrala, 6 albusuri de ou, 2 lingurite de parmezan;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;

✓ **1500 calorii:** un mar;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Salau + spanac sote**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa, impreuna cu putin usturoi, sare si piper intr-o tigaie antiaderenta cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa pe foc 3 minute.
- Intre timp se asezoneaza pestele cu sare si pe pune pe grill-ul incins pentru cca 3 minute pe fiecare parte, iar dupa ce este gata se asezoneaza cu zeama de lamaie. **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g salau, 200 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper;

✓ **1500 calorii:** 250 g salau, 250 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper

✓ **2000 calorii:** 250 g salau, 250 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Cottage Light (cu 2% grasime)**

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 cu quinoa si vegetale**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa.
- Intre timp se curata si se dau pe razatoare morcovii si sfecla.
- Se adauga quinoa fiarta, spanac, ulei de masline si zeama de lamaie si se amesteca pentru a se omogeniza.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, spanac, 1 morcov, ½ sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, spanac, 2 morcovi, ½ sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, spanac, 2 morcovi, 1 sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, 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: Shake proteic cu mango si scortisoara**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, ½ mango, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 1 mango, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 1 mango, 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 – Snitel din piept de curcan + cartofi dulci la cuptor**

Mod de preparare:

- Se taie pieptul de curcan fasii subtiri si se trec prin albus de ou batut, dupa care prin pesmet.
- Cand sunt acoperite bine cu pesmet, se pun pe foaia de copt si se introduc in cuptorul preincalzit, la o temperatura de 200 grade, pentru 30 de minute, alaturi de cartoful dulce, taiat felii.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de curcan, 2 albusuri de ou, 150 g cartof dulce, pesmet;
✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 3 albusuri de ou, 200 g cartof dulce, pesmet;
✓ **2000 calorii:** 200 g piept de curcan, 3 albusuri de ou, 200 g cartof dulce, pesmet, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Seminte de dovleac crude**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g seminte de dovleac crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie cubulete, dupa care se fierb.
- Cand au fiert, se pun in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare, piper si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cartof dulce, 1/2 telina, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;

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 - Bagheta integrala cu branza brie**

Mod de preparare:

- Se taie pe mijloc bagheta integrala si se adauga felii de branza brie, nucile, salata verde si putina miere deasupra.
- Pentru un plus de savoare, bagheta se poate praji pana devine crocanta.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 bagheta mica integrala, 50 g branza brie, 10 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

✓ **1500 calorii:** 1 bagheta mica integrala, 75 g branza brie, 20 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

✓ **2000 calorii: 2** baghete mici integrale, 100 g branza brie, 20 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o para;

✓ **1500 calorii:** o para;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Pastrav cu ierburi aromatice + broccoli si morcovi fierti**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert morcovii si broccoli pentru cca 3-5 minute, in apa clocotita, iar dupa ce au fiert se scot pe o farfurie si se asezoneaza cu sare;
- Pastravul se umple cu ierburi aromatice si se baga la cuptorul preincalzit 30 de minute la 200 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g pastrav, 100 g broccoli, 100 g morcovi, ierburi aromatice, sare;

✓ **1500 calorii:** 250 g pastrav, 150 g broccoli, 150 g morcovi, ierburi aromatice, sare;

✓ **2000 calorii:** 250 g pastrav, 150 g broccoli, 150 g morcovi, ierburi aromatice, sare, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata bogata in calciu**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu sare, zeama de lamaie, ulei de masline si susan, dupa care se adauga sardinele (la conserva) in suc propriu si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g sardine, varza kale, salata verde, 1 castravete, 1 rosie, ½ ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita susan, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g sardine, varza kale, salata verde, 2 castraveti, 1 rosie, 1 ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita susan, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g sardine, varza kale, salata verde, 2 castraveti, 2 rosii, 1 ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura susan, zeama de lamaie, sare;

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 - Briose cu ou, branza si spanac**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou, dupa care se amesteca cu branza slaba rasa, spanac tocat marunt si putina sare.
- Se tapeteaza formele de briose cu faina integrala si se umplu formele cu amestecul obtinut si se baga la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute la 180 de grade.
  Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou, 100 g branza slaba, 50 g spanac, sare;
✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, 150 g branza slaba, 75 g spanac, sare;
✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou, 200 g branza slaba, 100 g spanac, sare;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;
✓ **1500 calorii:** o banana;

✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g caju crud;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa cu creveti caramelizati in sos de soia**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa;
- Intre timp se calesc crevetii decorticati, pentru cca 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, dupa care se adauga ardei si morcov taiat fasii.
- Se adauga peste ele sos de soia si se lasa pana scade sosul, astfel incat sa se caramelizeze ingredientele.
- Dupa ce a fiert quinoa, se pune in tigaie peste legume si creveti, se mai adauga putin sos de soia si se amesteca pana ingredientele s-au omogenizat.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 150 g creveti, 1 morcov mic, ½ ardei, sos de soia ;
✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 200 g creveti, 1 morcov mic, ½ ardei, sos de soia ;
✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 250 g creveti, 1 morcov, 1 ardei, sos de soia ;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime);
- ✓ **1500 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime);
- ✓ **2000 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime) + 25 g goji

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de dovlecel**

Mod de preparare:

- Dovlecelul, morcovul si ceapa se curata, se taie cubulete si se fierb, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare, piper, 1 catel de usturoi zdrobit, patrunjel si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** ½ dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 2 morcovi, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 catei usturoi, patrunjel, 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 - Oua umplute cu pasta de avocado**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale tare, se taie pe jumatate si se scoate galbenusurile.
- Se taie avocado, se zdrobeste si se adauga putina sare, zeama de lamaie si patrunjel tocat marunt, dupa care se paseaza, pana devine pasta.
- Se umplu albusurile cu pasta de avocado obtinuta si se orneaza cu putin patrunjel.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 oua, ½ avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 3 oua, ½ avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 4 oua, 1 avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Pepene rosu**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene rosu;

➢ **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- Migdale crude**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caprese**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 75 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 1 rosie, 5 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;
✓ **1500 calorii:** 100 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 1 rosie, 8 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;
✓ **2000 calorii:** 120 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 2 rosii, 10 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;

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 - Bagheta integrala cu branza brie**

Mod de preparare:

- Se taie pe mijloc bagheta integrala si se adauga felii de branza brie, nucile, salata verde si putina miere deasupra.
- Pentru un plus de savoare, bagheta se poate praji pana devine crocanta.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 bagheta mica integrala, 50 g branza brie, 10 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

✓ **1500 calorii:** 1 bagheta mica integrala, 75 g branza brie, 20 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

✓ **2000 calorii: 2** baghete mici integrale, 100 g branza brie, 20 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;

✓ **1500 calorii:** un mar;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Salau + spanac sote**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa, impreuna cu putin usturoi, sare si piper intr-o tigaie antiaderenta cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa pe foc 3 minute.
- Intre timp se asezoneaza pestele cu sare si pe pune pe grill-ul incins pentru cca 3 minute pe fiecare parte, iar dupa ce este gata se asezoneaza cu zeama de lamaie. **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g salau, 200 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper;

✓ **1500 calorii:** 250 g salau, 250 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper

✓ **2000 calorii:** 250 g salau, 250 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu quinoa si vegetale**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa.
- Intre timp se curata si se dau pe razatoare morcovii si sfecla.
- Se adauga quinoa fiarta, spanac, ulei de masline si zeama de lamaie si se amesteca pentru a se omogeniza.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, spanac, 1 morcov, ½ sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, spanac, 2 morcovi, ½ sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, spanac, 2 morcovi, 1 sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie;

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 - Tortillas cu omleta din albusuri si parmezan**

Mod de preparare:

- Se prepara omleta din albusuri de ou, fara ulei si fara sa se rupa, dupa care se pune pe tortillas.
- Se rade putin parmezan peste omleta si se impacheteaza ca o rulada.
- 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, 3 albusuri de ou, 1 lingurita de parmezan;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 5 albusuri de ou, 2 lingurite de parmezan;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrala sau 2 clatite din faina integrala, 6 albusuri de ou, 2 lingurite de parmezan;

➢ **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 din piept de curcan + cartofi dulci la cuptor**

Mod de preparare:

- Se taie pieptul de curcan fasii subtiri si se trec prin albus de ou batut, dupa care prin pesmet.
- Cand sunt acoperite bine cu pesmet, se pun pe foaia de copt si se introduc in cuptorul preincalzit, la o temperatura de 200 grade, pentru 30 de minute, alaturi de cartoful dulce, taiat felii.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de curcan, 2 albusuri de ou, 150 g cartof dulce, pesmet;

✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 3 albusuri de ou, 200 g cartof dulce, pesmet;

✓ **2000 calorii:** 200 g piept de curcan, 3 albusuri de ou, 200 g cartof dulce, pesmet, 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 – Supa crema de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie cubulete, dupa care se fierb.
- Cand au fiert, se pun in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare, piper si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cartof dulce, 1/2 telina, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 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: Shake proteic cu mango si scortisoara**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Pepene rosu**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene rosu;

➢ **Ora 13:00: Muschi de vita + dovlecel cu usturoi la grill**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza carnea cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins 3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
- Se taie dovlecelul felii subtiri, se asezoneaza cu sare, putin usturoi si se pune pe grill-ul incins 2-3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g muschi de vita slab, 200 g dovlecel, usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 250 g dovlecel, usturoi, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 250 g dovlecel, usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2- Migdale crude**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caprese**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 75 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 1 rosie, 5 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 1 rosie, 8 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 2 rosii, 10 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, 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 - Oua umplute cu pasta de avocado**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale tare, se taie pe jumatate si se scoate galbenusurile.
- Se taie avocado, se zdrobeste si se adauga putina sare, zeama de lamaie si patrunjel tocat marunt, dupa care se paseaza, pana devine pasta.
- Se umplu albusurile cu pasta de avocado obtinuta si se orneaza cu putin patrunjel.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 oua, ½ avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 3 oua, ½ avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 4 oua, 1 avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;
✓ **1500 calorii:** o banana;
✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g caju crud;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa cu creveti caramelizati in sos de soia**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa;
- Intre timp se calesc crevetii decorticati, pentru cca 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, dupa care se adauga ardei si morcov taiat fasii.
- Se adauga peste ele sos de soia si se lasa pana scade sosul, astfel incat sa se caramelizeze ingredientele.
- Dupa ce a fiert quinoa, se pune in tigaie peste legume si creveti, se mai adauga putin sos de soia si se amesteca pana ingredientele s-au omogenizat.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 150 g creveti, 1 morcov mic, ½ ardei, sos de soia ;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 200 g creveti, 1 morcov mic, ½ ardei, sos de soia ;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 250 g creveti, 1 morcov, 1 ardei, sos de soia ;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime);
- ✓ **1500 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime);
- ✓ **2000 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime) + 25 g goji

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de dovlecel**

Mod de preparare:

- Dovlecelul, morcovul si ceapa se curata, se taie cubulete si se fierb, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare, piper, 1 catel de usturoi zdrobit, patrunjel si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** ½ dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 2 morcovi, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 catei usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;

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 - Briose cu ou, branza si spanac**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou, dupa care se amesteca cu branza slaba rasa, spanac tocat marunt si putina sare.
- Se tapeteaza formele de briose cu faina integrala si se umplu formele cu amestecul obtinut si se baga la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute la 180 de grade.
  Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou, 100 g branza slaba, 50 g spanac, sare;
✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, 150 g branza slaba, 75 g spanac, sare;
✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou, 200 g branza slaba, 100 g spanac, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- Prune**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** prune (4 buc);
✓ **1500 calorii:** prune (4 buc);

✓ **2000 calorii:** prune (8 buc);

➢ **Ora 13:00: Pranz – Piept de pui + varza la cuptor**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza pieptul de pui cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 3 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se spala si se taie varza, se asezoneaza cu sare, piper, marar si se adauga apa pana o acopera, dupa care se baga la cuptorul preincalzit intr-un vas de yena pentru cca 30 de minute la 200 de grade.
  Timp de preparare: 40 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de pui, 200 g varza, sare, piper, marar;
✓ **1500 calorii:** 200 g piept de pui, 250 g varza, sare, piper, marar;
✓ **2000 calorii:** 200 g piept de pui, 250 g varza, sare, piper, marar, 1 felie paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Proteica Green**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se taie legumele si se asezoneaza cu sare, ulei de masline si parmezan ras, dupa care se adauga albusurile de ou si se serveste.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 1 castravete, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan;
- ✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 2 castraveti, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan;
- ✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 2 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 2 linguri 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 - Bruschette Caprese**

Mod de preparare:

- Se taie mozzarella felii si se pune peste painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga felii de rosie si busuioc proaspat.
- Se asezoneaza cu putina sare si se serveste.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali, 50 g mozzarella, ½ rosie, busuioc, sare;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 50 g mozzarella, ½ rosie, busuioc, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 70 g mozzarella, 1 rosie, busuioc, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Pepene galben**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene galben;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Pastrav cu ierburi aromatice + broccoli si morcovi fierti**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert morcovii si broccoli pentru cca 3-5 minute, in apa clocotita, iar dupa ce au fiert se scot pe o farfurie si se asezoneaza cu sare;
- Pastravul se umple cu ierburi aromatice si se baga la cuptorul preincalzit 30 de minute la 200 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g pastrav, 100 g broccoli, 100 g morcovi, ierburi aromatice, sare;

✓ **1500 calorii:** 250 g pastrav, 150 g broccoli, 150 g morcovi, ierburi aromatice, sare;

✓ **2000 calorii:** 250 g pastrav, 150 g broccoli, 150 g morcovi, ierburi aromatice, sare, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Seminte de dovleac crude**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g seminte de dovleac crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – File de stiuca + piure de morcovi si telina**

Mod de preparare:

- Se curata morcovii si telina, se taie si se pune la fiert cu putina sare.
- Intre timp se asezoneaza pestele cu sare si pe pune pe grill-ul incins pentru cca 3 minute pe fiecare parte.
- Cand legumele au fiert se paseaza cu sare, piper si lapte, pana piureul devine omogen.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/4 telina, 50 ml lapte, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/2 telina, 75 ml lapte, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/2 telina, 75 ml lapte, sare, 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 orez brun cu scortisoara si coaja de portocala**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert orezul brun in lapte slab sau vegetal, pentru cca 15 minute.
- Dupa ce a fiert orezul, se pune intr-un bol impreuna cu un praf de scortisoara si se rade deasupra coaja de portocala.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g orez brun, 100 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **1500 calorii:** 40 g orez brun, 150 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **2000 calorii:** 50 g orez brun, 200 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o para;

✓ **1500 calorii:** o para;

✓ **2000 calorii:** o para + 20 g migdale 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: Gustarea 2 – Cottage Light (cu 2% grasime)**

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 bogata in calciu**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu sare, zeama de lamaie, ulei de masline si susan, dupa care se adauga sardinele (la conserva) in suc propriu si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g sardine, varza kale, salata verde, 1 castravete, 1 rosie, ½ ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita susan, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g sardine, varza kale, salata verde, 2 castraveti, 1 rosie, 1 ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita susan, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g sardine, varza kale, salata verde, 2 castraveti, 2 rosii, 1 ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura susan, zeama de lamaie, 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 - Oua umplute cu pasta de avocado**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale tare, se taie pe jumatate si se scoate galbenusurile.
- Se taie avocado, se zdrobeste si se adauga putina sare, zeama de lamaie si patrunjel tocat marunt, dupa care se paseaza, pana devine pasta.
- Se umplu albusurile cu pasta de avocado obtinuta si se orneaza cu putin patrunjel.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 oua, ½ avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 3 oua, ½ avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 4 oua, 1 avocado, patrunjel, zeama de lamaie, sare, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;
✓ **1500 calorii:** o banana;
✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g caju crud;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa cu creveti caramelizati in sos de soia**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa;
- Intre timp se calesc crevetii decorticati, pentru cca 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, dupa care se adauga ardei si morcov taiat fasii.
- Se adauga peste ele sos de soia si se lasa pana scade sosul, astfel incat sa se caramelizeze ingredientele.
- Dupa ce a fiert quinoa, se pune in tigaie peste legume si creveti, se mai adauga putin sos de soia si se amesteca pana ingredientele s-au omogenizat.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 150 g creveti, 1 morcov mic, ½ ardei, sos de soia ;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 200 g creveti, 1 morcov mic, ½ ardei, sos de soia ;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 250 g creveti, 1 morcov, 1 ardei, sos de soia ;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2- Migdale crude**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caprese**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 75 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 1 rosie, 5 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 1 rosie, 8 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g mozzarella, rucola/salata verde, busuioc, 2 rosii, 10 masline verzi, 1 lingura ulei de masline, sare;

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 - Bagheta integrala cu branza brie**

Mod de preparare:

- Se taie pe mijloc bagheta integrala si se adauga felii de branza brie, nucile, salata verde si putina miere deasupra.
- Pentru un plus de savoare, bagheta se poate praji pana devine crocanta.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 bagheta mica integrala, 50 g branza brie, 10 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

✓ **1500 calorii:** 1 bagheta mica integrala, 75 g branza brie, 20 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

✓ **2000 calorii: 2** baghete mici integrale, 100 g branza brie, 20 g nuci, 1 lingurita miere, salata verde;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Pepene rosu**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;

✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene rosu;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Piept de pui + varza la cuptor**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza pieptul de pui cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 3 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se spala si se taie varza, se asezoneaza cu sare, piper, marar si se adauga apa pana o acopera, dupa care se baga la cuptorul preincalzit intr-un vas de yena pentru cca 30 de minute la 200 de grade.
  Timp de preparare: 40 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de pui, 200 g varza, sare, piper, marar;

✓ **1500 calorii:** 200 g piept de pui, 250 g varza, sare, piper, marar;

✓ **2000 calorii:** 200 g piept de pui, 250 g varza, sare, piper, marar, 1 felie paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime);
- ✓ **1500 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime);
- ✓ **2000 calorii:** 150 g Bulgarasi de branza (2% grasime) + 25 g goji

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de dovlecel**

Mod de preparare:

- Dovlecelul, morcovul si ceapa se curata, se taie cubulete si se fierb, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare, piper, 1 catel de usturoi zdrobit, patrunjel si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** ½ dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 2 morcovi, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 catei usturoi, patrunjel, 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 - Briose cu ou, branza si spanac**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou, dupa care se amesteca cu branza slaba rasa, spanac tocat marunt si putina sare.
- Se tapeteaza formele de briose cu faina integrala si se umplu formele cu amestecul obtinut si se baga la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute la 180 de grade.
  Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou, 100 g branza slaba, 50 g spanac, sare;
✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, 150 g branza slaba, 75 g spanac, sare;
✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou, 200 g branza slaba, 100 g spanac, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- Prune**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** prune (4 buc);
✓ **1500 calorii:** prune (4 buc);

✓ **2000 calorii:** prune (8 buc);

➢ **Ora 13:00: Pranz - Salau + spanac sote**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa, impreuna cu putin usturoi, sare si piper intr-o tigaie antiaderenta cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa pe foc 3 minute.
- Intre timp se asezoneaza pestele cu sare si pe pune pe grill-ul incins pentru cca 3 minute pe fiecare parte, iar dupa ce este gata se asezoneaza cu zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g salau, 200 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 250 g salau, 250 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper
✓ **2000 calorii:** 250 g salau, 250 g spanac, ½ ceapa, usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Seminte de dovleac crude**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** 25 g seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g seminte de dovleac crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Proteica Green**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se taie legumele si se asezoneaza cu sare, ulei de masline si parmezan ras, dupa care se adauga albusurile de ou si se serveste.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 1 castravete, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan;
- ✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 2 castraveti, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan;
- ✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou, rucola/spanac baby, 2 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 2 linguri parmezan;

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 mango si scortisoara**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o para;
✓ **1500 calorii:** o para;
✓ **2000 calorii:** o para + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Muschi de vita + dovlecel cu usturoi la grill**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza carnea cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins 3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
- Se taie dovlecelul felii subtiri, se asezoneaza cu sare, putin usturoi si se pune pe grill-ul incins 2-3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g muschi de vita slab, 200 g dovlecel, usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 250 g dovlecel, usturoi, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 250 g dovlecel, usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – File de stiuca + piure de morcovi si telina**

Mod de preparare:

- Se curata morcovii si telina, se taie si se pune la fiert cu putina sare.
- Intre timp se asezoneaza pestele cu sare si pe pune pe grill-ul incins pentru cca 3 minute pe fiecare parte.
- Cand legumele au fiert se paseaza cu sare, piper si lapte, pana piureul devine omogen.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/4 telina, 50 ml lapte, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/2 telina, 75 ml lapte, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g file de stiuca, 2 morcovi, 1/2 telina, 75 ml lapte, 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 - Budinca de orez brun cu scortisoara si coaja de portocala**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert orezul brun in lapte slab sau vegetal, pentru cca 15 minute.
- Dupa ce a fiert orezul, se pune intr-un bol impreuna cu un praf de scortisoara si se rade deasupra coaja de portocala.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g orez brun, 100 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **1500 calorii:** 40 g orez brun, 150 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **2000 calorii:** 50 g orez brun, 200 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Pepene galben**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene galben;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Pastrav cu ierburi aromatice + broccoli si morcovi fierti**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert morcovii si broccoli pentru cca 3-5 minute, in apa clocotita, iar dupa ce au fiert se scot pe o farfurie si se asezoneaza cu sare;
- Pastravul se umple cu ierburi aromatice si se baga la cuptorul preincalzit 30 de minute la 200 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g pastrav, 100 g broccoli, 100 g morcovi, ierburi aromatice, sare;

✓ **1500 calorii:** 250 g pastrav, 150 g broccoli, 150 g morcovi, ierburi aromatice, sare;

✓ **2000 calorii:** 250 g pastrav, 150 g broccoli, 150 g morcovi, ierburi aromatice, sare, 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 bogata in calciu**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu sare, zeama de lamaie, ulei de masline si susan, dupa care se adauga sardinele (la conserva) in suc propriu si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g sardine, varza kale, salata verde, 1 castravete, 1 rosie, ½ ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita susan, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g sardine, varza kale, salata verde, 2 castraveti, 1 rosie, 1 ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita susan, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g sardine, varza kale, salata verde, 2 castraveti, 2 rosii, 1 ardei gras, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura susan, zeama de lamaie, sare;

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 - Tortillas cu omleta din albusuri si parmezan**

Mod de preparare:

- Se prepara omleta din albusuri de ou, fara ulei si fara sa se rupa, dupa care se pune pe tortillas.
- Se rade putin parmezan peste omleta si se impacheteaza ca o rulada.
- 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, 3 albusuri de ou, 1 lingurita de parmezan;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 5 albusuri de ou, 2 lingurite de parmezan;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrala sau 2 clatite din faina integrala, 6 albusuri de ou, 2 lingurite de parmezan;

➢ **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 din piept de curcan + cartofi dulci la cuptor**

Mod de preparare:

- Se taie pieptul de curcan fasii subtiri si se trec prin albus de ou batut, dupa care prin pesmet.
- Cand sunt acoperite bine cu pesmet, se pun pe foaia de copt si se introduc in cuptorul preincalzit, la o temperatura de 200 grade, pentru 30 de minute, alaturi de cartoful dulce, taiat felii.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g piept de curcan, 2 albusuri de ou, 150 g cartof dulce, pesmet;

✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 3 albusuri de ou, 200 g cartof dulce, pesmet;

✓ **2000 calorii:** 200 g piept de curcan, 3 albusuri de ou, 200 g cartof dulce, pesmet, 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie cubulete, dupa care se fierb.
- Cand au fiert, se pun in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare, piper si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cartof dulce, 1/2 telina, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 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 - Bruschette Caprese**

Mod de preparare:

- Se taie mozzarella felii si se pune peste painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga felii de rosie si busuioc proaspat.
- Se asezoneaza cu putina sare si se serveste.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali, 50 g mozzarella, ½ rosie, busuioc, sare;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 50 g mozzarella, ½ rosie, busuioc, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 70 g mozzarella, 1 rosie, busuioc, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;

✓ **1500 calorii:** un mar;

✓ **2000 calorii:** un mar + 20 g nuci 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: Gustarea 2 – Cottage Light (cu 2% grasime)**

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 cu quinoa si vegetale**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa.
- Intre timp se curata si se dau pe razatoare morcovii si sfecla.
- Se adauga quinoa fiarta, spanac, ulei de masline si zeama de lamaie si se amesteca pentru a se omogeniza.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, spanac, 1 morcov, ½ sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, spanac, 2 morcovi, ½ sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, spanac, 2 morcovi, 1 sfecla rosie, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie;

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