DIETA 5

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 - Omleta din albusuri de ou cu legume**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Banana**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;
✓ **1500 calorii:** o banana;
✓ **2000 calorii:** o banana + 25 g goji;

➢ **Ora 13:00: Ciuperci XXL umplute cu piept de pui si legume**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu piept de pui taiat marunt, ceapa si ardei taiate marunt.
- Se asezoneaza cu sare si piper, dupa care se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 20 minute, la o temperatura de 200 grade;
  Timp de preparare: 25 de minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 100 g piept de pui, 1/4 ceapa, 1/2 ardei, sare si piper;
✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 150 g piept de pui, 1/4 ceapa, 1/2 ardei, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 200 g piept de pui, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 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 Mediteraneana**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intru-un bol, alaturi de crevetii decorticati prefierti si semintele de dovleac. Daca nu consumi creveti, ii poti inlocui cu ton sau cubulete de piept de pui/curcan.
- Se asezoneaza cu ulei de masline, sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 1 castravete, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingura seminte de dovleac crude, 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: Shake proteic cu banana si alune crude**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul, banana, alunele si cacao.
- 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, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o para;
✓ **1500 calorii:** o para;
✓ **2000 calorii:** o para + 20 g seminte de dovleac crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Somon cu cartofi nature**

Mod de preparare:

- Se pun cartofii la fiert cu putina sare.
- 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.
- Cand cartofii au firet, se scot si se servesc impreuna cu somonul.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g somon, 150 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **1500 calorii:** 200 g somon, 200 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **2000 calorii:** 250 g somon, 250 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;

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

Ingrediente:

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

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

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:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 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 cu pasta de masline si albusuri de ou**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale, se curata de coaja si se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se pun in blender maslinele fara samburi, putin usturoi si sare, daca maslinele nu sunt sarate.
- Se mixeaza pana devin o pasta omogena, dupa care se intinde pasta pe feliile de paine integrala prajite si se adauga peste ele albusurile de ou fierte.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali, 50 g pasta de masline, 2 albusuri de ou, usturoi, sare;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 75 g pasta de masline, 3 albusuri de ou, usturoi, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 100 g pasta de masline, 4 albusuri de ou, usturoi, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Piersica**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica;

✓ **1500 calorii:** o piersica;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Frigarui din cotlet de porc cu sote de fasole verde**

Mod de preparare:

- Se taie cotletul de porc cubulete si se infige pe frigaruie, impreuna cu ciupercile si rosiile, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, astfel incat sa se gateasca pe fiecare parte.
- Intre timp se caleste fasolea verde (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, pentru circa 3-5 minute si se asezoneaza cu zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g cotlet de porc, 3 ciuperci mici, 3 rosii cherry, 150 g fasole verde, usturoi, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g cotlet de porc, 4 ciuperci mici, 4 rosii cherry, 200 g fasole verde, usturoi, 1 felie paine integrala, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g cotlet de porc, 5 ciuperci mici, 5 rosii cherry, 250 g fasole verde, usturoi, 2 felii paine integrala, zeama de lamaie;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g cottage light;

➢ **Ora 19:00: Cina – Dorada cu piure de mazare**

Mod de preparare:

- Se baga pestele la cuptor sau aburi pentru 30 de minute, umplut cu usturoi, sare si rozmarin;
- Intre timp se fierbe mazarea (de preferat proaspata) impreuna cu cateva boabe de coriandru, dupa care se paseaza in blender impreuna cu putin lapte, sare si piper.
  Timp de preparare: 35 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g dorada, 150 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g dorada, 200 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g dorada, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;

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 - Buritto cu ton**

Mod de preparare:

- Se amesteca tonul (la conserva in suc propriu) impreuna cu porumbul, sarea si se intinde pe Tortillas, dupa care se adauga salata verde, ceapa rosie si se impacheteaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 100 g ton, 1 lingura porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 g ton 2 linguri porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 200 g ton 2 linguri porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar

✓ **1500 calorii:** un mar;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Piept de curcan + mix de legume la gratar sau sote**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza pieptul de curcan cu putina sare si piper, dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) pentru cca 3-5 minute pe fiecare parte;
- Intre timp se caleste mixul de legume intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) pentru 5 minute cu putina sare si usturoi; Se poate opta pentru gatirea lor la gratar.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g piept de curcan, 200 g mix de legume, usturoi, sare si piper ;

✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 200 g mix de legume, usturoi, sare si piper, 1 felie paine integrala ;

✓ **2000 calorii:** 250 g piept de curcan, 250 g mix de legume, usturoi, sare si piper, 2 felii paine integrala ;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 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 Caesar Light**

Mod de preparare:

- Se taie subtire pieptul de pui/curcan si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul se amesteca cu iaurtul grecesc, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga pieptul de pui/ curcan taiat felii subtiri si dressingul de iaurt.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

VINERI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Salau + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru cca 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- 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: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g salau, 300 g piure broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 200 g salau, 300 g piure broccoli, 150 g iaurt grecesc, sare, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 250 g salau, 300 g piure de broccoli, 150 g iaurt grecesc, sare, lamaie, 1 felie 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 alune crude;

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

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 20 minute spanacul 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.
  Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g spanac, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, 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 - Budinca de Chia cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **2000 calorii:** 70 g seminte chia, 250 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana, 1 lingurita cu miere;

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

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Muschi de vita cu ciuperci sote**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza carnea cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins 3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
- 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:** 200 g muschi de vita slab, 200 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel;
✓ **1500 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 300 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g muschi de vita slab, 300 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel, 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 – Salata de Radacinoase**

Mod de preparare:

- Se dau legumele pe razatoare si se asezoneaza cu sare si ulei de masline, dupa care se amesteca cu sos tzatziky, facut din iaurt grecesc, castravete ras si putin usturoi.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 4 morcovi, 1 gulie, 1/2 telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 250 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;

DUMINICA:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 150 g fructe de padure (pentru topping), 1 lingura tarate de ovaz, 2 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 200 g fructe de padure (pentru topping), 1 lingura tarate de ovaz, 3 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 250 g fructe de padure (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 4 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **2000 calorii:** Kiwi (2 bucati) + 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: Gustrarea 2 – Iaurt grecesc (cu 2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g iaurt grecesc + 20 g fistic;

➢ **Ora 19:00: Cina – Spaghete de zucchini cu sos cu rucola**

Mod de preparare:

- Se curata zucchini de coaja si se taie cu spiralatorul de legume sau curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa fasii subtiri, dupa care se calesc 2-3 minute, pana se inmoaie putin.
- Intre timp se pun in blender rucola, sare, caju crud, zeama de lamaie, usturoiul si uleiul de masline.
- Se amesteca ingredientele pana devin ca o pasta, dupa care se aseaza peste spaghetele de zucchini si se servesc.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 zucchini, rucola din belsug, 30 g caju crud, 1 catel de usturoi, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 1 zucchini, rucola din belsug, 40 g caju crud, 1 catel de usturoi, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 2 zucchini, rucola din belsug, 50 g caju crud, 2 catei de usturoi, 1 lingura ulei de masline, 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 cu pasta de masline si albusuri de ou**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale, se curata de coaja si se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se pun in blender maslinele fara samburi, putin usturoi si sare, daca maslinele nu sunt sarate.
- Se mixeaza pana devin o pasta omogena, dupa care se intinde pasta pe feliile de paine integrala prajite si se adauga peste ele albusurile de ou fierte.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali, 50 g pasta de masline, 2 albusuri de ou, usturoi, sare;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 75 g pasta de masline, 3 albusuri de ou, usturoi, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 100 g pasta de masline, 4 albusuri de ou, usturoi, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Piersica**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica;

✓ **1500 calorii:** o piersica;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Frigarui din cotlet de porc cu sote de fasole verde**

Mod de preparare:

- Se taie cotletul de porc cubulete si se infige pe frigaruie, impreuna cu ciupercile si rosiile, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, astfel incat sa se gateasca pe fiecare parte.
- Intre timp se caleste fasolea verde (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, pentru circa 3-5 minute si se asezoneaza cu zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g cotlet de porc, 3 ciuperci mici, 3 rosii cherry, 150 g fasole verde, usturoi, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g cotlet de porc, 4 ciuperci mici, 4 rosii cherry, 200 g fasole verde, usturoi, 1 felie paine integrala, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g cotlet de porc, 5 ciuperci mici, 5 rosii cherry, 250 g fasole verde, usturoi, 2 felii paine integrala, zeama de lamaie;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g cottage light;

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

Mod de preparare:

- Se taie subtire pieptul de pui/curcan si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul se amesteca cu iaurtul grecesc, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga pieptul de pui/ curcan taiat felii subtiri si dressingul de iaurt.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

MARTI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Ciuperci XXL umplute cu piept de pui si legume**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu piept de pui taiat marunt, ceapa si ardei taiate marunt.
- Se asezoneaza cu sare si piper, dupa care se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 20 minute, la o temperatura de 200 grade;
  Timp de preparare: 25 de minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 100 g piept de pui, 1/4 ceapa, 1/2 ardei, sare si piper;
✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 150 g piept de pui, 1/4 ceapa, 1/2 ardei, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 200 g piept de pui, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 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 spanac**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 20 minute spanacul 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.

Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

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

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Shake proteic cu banana si alune crude**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul, banana, alunele si cacao.
- 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, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

➢ **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 + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru cca 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- 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: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g salau, 300 g piure broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 200 g salau, 300 g piure broccoli, 150 g iaurt grecesc, sare, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 250 g salau, 300 g piure de broccoli, 150 g iaurt grecesc, sare, lamaie, 1 felie 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 alune crude

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

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intru-un bol, alaturi de crevetii decorticati prefierti si semintele de dovleac. Daca nu consumi creveti, ii poti inlocui cu ton sau cubulete de piept de pui/curcan.
- Se asezoneaza cu ulei de masline, sare si zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 1 castravete, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingura seminte de dovleac crude, 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: Mic dejun - Budinca de Chia cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **2000 calorii:** 70 g seminte chia, 250 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana, 1 lingurita cu miere;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Muschi de vita cu ciuperci sote**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza carnea cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins 3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
- 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:** 200 g muschi de vita slab, 200 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel;
✓ **1500 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 300 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g muschi de vita slab, 300 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 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 – Dorada cu piure de mazare**

Mod de preparare:

- Se baga pestele la cuptor sau aburi pentru 30 de minute, umplut cu usturoi, sare si rozmarin;
- Intre timp se fierbe mazarea (de preferat proaspata) impreuna cu cateva boabe de coriandru, dupa care se paseaza in blender impreuna cu putin lapte, sare si piper.
  Timp de preparare: 35 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g dorada, 150 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g dorada, 200 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g dorada, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;

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 - Omleta din albusuri de ou cu legume**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 100 g legume, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g legume, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g legume, sare si piper, 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 seminte de dovleac crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Somon cu cartofi nature**

Mod de preparare:

- Se pun cartofii la fiert cu putina sare.
- 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.
- Cand cartofii au firet, se scot si se servesc impreuna cu somonul.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g somon, 150 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **1500 calorii:** 200 g somon, 200 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **2000 calorii:** 250 g somon, 250 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Nuci**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Spaghete de zucchini cu sos cu rucola**

Mod de preparare:

- Se curata zucchini de coaja si se taie cu spiralatorul de legume sau curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa fasii subtiri, dupa care se calesc 2-3 minute, pana se inmoaie putin.
- Intre timp se pun in blender rucola, sare, caju crud, zeama de lamaie, usturoiul si uleiul de masline.
- Se amesteca ingredientele pana devin ca o pasta, dupa care se aseaza peste spaghetele de zucchini si se servesc.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 zucchini, rucola din belsug, 30 g caju crud, 1 catel de usturoi, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 1 zucchini, rucola din belsug, 40 g caju crud, 1 catel de usturoi, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 2 zucchini, rucola din belsug, 50 g caju crud, 2 catei de usturoi, 1 lingura ulei de masline, 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 - Pancakes cu unt de arahide si fructe de padure**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 150 g fructe de padure (pentru topping), 1 lingura tarate de ovaz, 2 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 200 g fructe de padure (pentru topping), 1 lingura tarate de ovaz, 3 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 250 g fructe de padure (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 4 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;

✓ **1500 calorii:** o banana;

✓ **2000 calorii:** o banana + 25 g goji;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Piept de curcan + mix de legume la gratar sau sote**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza pieptul de curcan cu putina sare si piper, dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) pentru cca 3-5 minute pe fiecare parte;
- Intre timp se caleste mixul de legume intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) pentru 5 minute cu putina sare si usturoi; Se poate opta pentru gatirea lor la gratar.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g piept de curcan, 200 g mix de legume, usturoi, sare si piper ;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 200 g mix de legume, usturoi, sare si piper, 1 felie paine integrala ;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g piept de curcan, 250 g mix de legume, usturoi, sare si piper, 2 felii paine integrala ;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Iaurt grecesc (cu 2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g iaurt grecesc + 20 g fistic

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

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:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 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 - Buritto cu ton**

Mod de preparare:

- Se amesteca tonul (la conserva in suc propriu) impreuna cu porumbul, sarea si se intinde pe Tortillas, dupa care se adauga salata verde, ceapa rosie si se impacheteaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 100 g ton, 1 lingura porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 g ton 2 linguri porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 200 g ton 2 linguri porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **2000 calorii:** Kiwi (2 bucati) + 20 g caju crud;

➢ **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 de Radacinoase**

Mod de preparare:

- Se dau legumele pe razatoare si se asezoneaza cu sare si ulei de masline, dupa care se amesteca cu sos tzatziky, facut din iaurt grecesc, castravete ras si putin usturoi.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 4 morcovi, 1 gulie, 1/2 telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 250 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;

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 - Budinca de Chia cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **2000 calorii:** 70 g seminte chia, 250 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana, 1 lingurita cu miere;

➢ **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 + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru cca 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- 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: 15 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g salau, 300 g piure broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g salau, 300 g piure broccoli, 150 g iaurt grecesc, sare, lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g salau, 300 g piure de broccoli, 150 g iaurt grecesc, sare, lamaie, 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 Mediteraneana**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intru-un bol, alaturi de crevetii decorticati prefierti si semintele de dovleac. Daca nu consumi creveti, ii poti inlocui cu ton sau cubulete de piept de pui/curcan.
- Se asezoneaza cu ulei de masline, sare si zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 1 castravete, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingura seminte de dovleac crude, 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 - Omleta din albusuri de ou cu legume**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Frigarui din cotlet de porc cu sote de fasole verde**

Mod de preparare:

- Se taie cotletul de porc cubulete si se infige pe frigaruie, impreuna cu ciupercile si rosiile, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, astfel incat sa se gateasca pe fiecare parte.
- Intre timp se caleste fasolea verde (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, pentru circa 3-5 minute si se asezoneaza cu zeama de lamaie.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g cotlet de porc, 3 ciuperci mici, 3 rosii cherry, 150 g fasole verde, usturoi, zeama de lamaie;
✓ **1500 calorii:** 150 g cotlet de porc, 4 ciuperci mici, 4 rosii cherry, 200 g fasole verde, usturoi, 1 felie paine integrala, zeama de lamaie;
✓ **2000 calorii:** 200 g cotlet de porc, 5 ciuperci mici, 5 rosii cherry, 250 g fasole verde, usturoi, 2 felii paine integrala, zeama de lamaie;

➢ **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 – Spaghete de zucchini cu sos cu rucola**

Mod de preparare:

- Se curata zucchini de coaja si se taie cu spiralatorul de legume sau curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa fasii subtiri, dupa care se calesc 2-3 minute, pana se inmoaie putin.
- Intre timp se pun in blender rucola, sare, caju crud, zeama de lamaie, usturoiul si uleiul de masline.
- Se amesteca ingredientele pana devin ca o pasta, dupa care se aseaza peste spaghetele de zucchini si se servesc.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 zucchini, rucola din belsug, 30 g caju crud, 1 catel de usturoi, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 1 zucchini, rucola din belsug, 40 g caju crud, 1 catel de usturoi, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 2 zucchini, rucola din belsug, 50 g caju crud, 2 catei de usturoi, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 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 - Bruschette cu pasta de masline si albusuri de ou**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale, se curata de coaja si se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se pun in blender maslinele fara samburi, putin usturoi si sare, daca maslinele nu sunt sarate.
- Se mixeaza pana devin o pasta omogena, dupa care se intinde pasta pe feliile de paine integrala prajite si se adauga peste ele albusurile de ou fierte.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali, 50 g pasta de masline, 2 albusuri de ou, usturoi, sare;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 75 g pasta de masline, 3 albusuri de ou, usturoi, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 100 g pasta de masline, 4 albusuri de ou, usturoi, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **2000 calorii:** Kiwi (2 bucati) + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Ciuperci XXL umplute cu piept de pui si legume**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu piept de pui taiat marunt, ceapa si ardei taiate marunt.
- Se asezoneaza cu sare si piper, dupa care se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 20 minute, la o temperatura de 200 grade;
  Timp de preparare: 25 de minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 100 g piept de pui, 1/4 ceapa, 1/2 ardei, sare si piper;
- ✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 150 g piept de pui, 1/4 ceapa, 1/2 ardei, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 200 g piept de pui, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **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 – Dorada cu piure de mazare**

Mod de preparare:

- Se baga pestele la cuptor sau aburi pentru 30 de minute, umplut cu usturoi, sare si rozmarin;
- Intre timp se fierbe mazarea (de preferat proaspata) impreuna cu cateva boabe de coriandru, dupa care se paseaza in blender impreuna cu putin lapte, sare si piper.
  Timp de preparare: 35 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g dorada, 150 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g dorada, 200 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g dorada, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;

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 banana si alune crude**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul, banana, alunele si cacao.
- 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, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;
✓ **1500 calorii:** o banana;
✓ **2000 calorii:** o banana + 25 g goji;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Somon cu cartofi nature**

Mod de preparare:

- Se pun cartofii la fiert cu putina sare.
- 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.
- Cand cartofii au firet, se scot si se servesc impreuna cu somonul.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g somon, 150 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **1500 calorii:** 200 g somon, 200 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **2000 calorii:** 250 g somon, 250 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;

➢ **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) + 20 g fistic;

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

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:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 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 - Pancakes cu unt de arahide si fructe de padure**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 150 g fructe de padure (pentru topping), 1 lingura tarate de ovaz, 2 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 200 g fructe de padure (pentru topping), 1 lingura tarate de ovaz, 3 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 250 g fructe de padure (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 4 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- Piersica**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O piersica;

✓ **1500 calorii:** O piersica;

✓ **2000 calorii:** O piersica + 20 g alune crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Piept de curcan + mix de legume la gratar sau sote**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza pieptul de curcan cu putina sare si piper, dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) pentru cca 3-5 minute pe fiecare parte;
- Intre timp se caleste mixul de legume intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) pentru 5 minute cu putina sare si usturoi; Se poate opta pentru gatirea lor la gratar.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g piept de curcan, 200 g mix de legume, usturoi, sare si piper ;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 200 g mix de legume, usturoi, sare si piper, 1 felie paine integrala ;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g piept de curcan, 250 g mix de legume, usturoi, sare si piper, 2 felii paine integrala ;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 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 – Salata de Radacinoase**

Mod de preparare:

- Se dau legumele pe razatoare si se asezoneaza cu sare si ulei de masline, dupa care se amesteca cu sos tzatziky, facut din iaurt grecesc, castravete ras si putin usturoi.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 4 morcovi, 1 gulie, 1/2 telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 250 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;

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 - Buritto cu ton**

Mod de preparare:

- Se amesteca tonul (la conserva in suc propriu) impreuna cu porumbul, sarea si se intinde pe Tortillas, dupa care se adauga salata verde, ceapa rosie si se impacheteaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 100 g ton, 1 lingura porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 g ton 2 linguri porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 200 g ton 2 linguri porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;

✓ **1500 calorii:** O para;

✓ **2000 calorii:** O para + 20 g seminte de dovleac crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Muschi de vita cu ciuperci sote**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza carnea cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins 3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
- 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:** 200 g muschi de vita slab, 200 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel;

✓ **1500 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 300 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 250 g muschi de vita slab, 300 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Nuci**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 20 minute spanacul 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.
  Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g spanac, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, 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 - Rondele de ardei proteice**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **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 Caesar Light**

Mod de preparare:

- Se taie subtire pieptul de pui/curcan si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul se amesteca cu iaurtul grecesc, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga pieptul de pui/ curcan taiat felii subtiri si dressingul de iaurt.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g piept de pui/curcan, salata verde (din belsug), 1 rosie, 1 castravete, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 100 g iaurt grecesc, 1 catel usturoi, sare, piper;

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

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

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 - Pancakes cu unt de arahide si fructe de padure**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 albus ou, ½ banana (pentru compozitie), 150 g fructe de padure (pentru topping), 1 lingura tarate de ovaz, 2 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 200 g fructe de padure (pentru topping), 1 lingura tarate de ovaz, 3 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 250 g fructe de padure (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 4 linguri unt de arahide, esenta dupa preferinte;

➢ **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 – Somon cu cartofi nature**

Mod de preparare:

- Se pun cartofii la fiert cu putina sare.
- 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.
- Cand cartofii au firet, se scot si se servesc impreuna cu somonul.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g somon, 150 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g somon, 200 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g somon, 250 g cartofi, sare, piper si mirodeniile dorite;

➢ **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 – Dorada cu piure de mazare**

Mod de preparare:

- Se baga pestele la cuptor sau aburi pentru 30 de minute, umplut cu usturoi, sare si rozmarin;
- Intre timp se fierbe mazarea (de preferat proaspata) impreuna cu cateva boabe de coriandru, dupa care se paseaza in blender impreuna cu putin lapte, sare si piper.
  Timp de preparare: 35 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g dorada, 150 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g dorada, 200 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g dorada, 250 g mazare, 50 ml lapte slab/vegetal, coriandru, sare, piper, lamaie, usturoi;

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 - Bruschette cu pasta de masline si albusuri de ou**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale, se curata de coaja si se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se pun in blender maslinele fara samburi, putin usturoi si sare, daca maslinele nu sunt sarate.
- Se mixeaza pana devin o pasta omogena, dupa care se intinde pasta pe feliile de paine integrala prajite si se adauga peste ele albusurile de ou fierte.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali, 50 g pasta de masline, 2 albusuri de ou, usturoi, sare;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 75 g pasta de masline, 3 albusuri de ou, usturoi, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 100 g pasta de masline, 4 albusuri de ou, usturoi, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **2000 calorii:** Kiwi (2 bucati) + 20 g alune crude;

➢ **Ora 13:00: Ciuperci XXL umplute cu piept de pui si legume**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu piept de pui taiat marunt, ceapa si ardei taiate marunt.
- Se asezoneaza cu sare si piper, dupa care se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 20 minute, la o temperatura de 200 grade;
  Timp de preparare: 25 de minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 100 g piept de pui, 1/4 ceapa, 1/2 ardei, sare si piper;
- ✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 150 g piept de pui, 1/4 ceapa, 1/2 ardei, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 200 g piept de pui, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, sare, piper, 2 felii 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 legume**

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:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 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 banana si alune crude**

Mod de preparare:

- Se pune laptele in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul, banana, alunele si cacao.
- 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, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- Piersica**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O piersica;
✓ **1500 calorii:** O piersica;
✓ **2000 calorii:** O piersica + 20 g caju crud;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Frigarui din cotlet de porc cu sote de fasole verde**

Mod de preparare:

- Se taie cotletul de porc cubulete si se infige pe frigaruie, impreuna cu ciupercile si rosiile, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, astfel incat sa se gateasca pe fiecare parte.
- Intre timp se caleste fasolea verde (fara ulei) intr-o alta tigaie, impreuna cu usturoiul, pentru circa 3-5 minute si se asezoneaza cu zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g cotlet de porc, 3 ciuperci mici, 3 rosii cherry, 150 g fasole verde, usturoi, zeama de lamaie;
✓ **1500 calorii:** 150 g cotlet de porc, 4 ciuperci mici, 4 rosii cherry, 200 g fasole verde, usturoi, 1 felie paine integrala, zeama de lamaie;
✓ **2000 calorii:** 200 g cotlet de porc, 5 ciuperci mici, 5 rosii cherry, 250 g fasole verde, usturoi, 2 felii paine integrala, zeama de lamaie;

➢ **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 – Spaghete de zucchini cu sos cu rucola**

Mod de preparare:

- Se curata zucchini de coaja si se taie cu spiralatorul de legume sau curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa fasii subtiri, dupa care se calesc 2-3 minute, pana se inmoaie putin.
- Intre timp se pun in blender rucola, sare, caju crud, zeama de lamaie, usturoiul si uleiul de masline.
- Se amesteca ingredientele pana devin ca o pasta, dupa care se aseaza peste spaghetele de zucchini si se servesc.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 zucchini, rucola din belsug, 30 g caju crud, 1 catel de usturoi, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 1 zucchini, rucola din belsug, 40 g caju crud, 1 catel de usturoi, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 2 zucchini, rucola din belsug, 50 g caju crud, 2 catei de usturoi, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 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 - Rondele de ardei proteice**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 rondele mari de ardei, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 2 rondele mari de ardei, 4 albusuri de ou, sare, piper, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 3 rondele mari de ardei, 6 albusuri de ou, sare, piper, 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 - Piept de curcan + mix de legume la gratar sau sote**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza pieptul de curcan cu putina sare si piper, dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) pentru cca 3-5 minute pe fiecare parte;
- Intre timp se caleste mixul de legume intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) pentru 5 minute cu putina sare si usturoi; Se poate opta pentru gatirea lor la gratar.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g piept de curcan, 200 g mix de legume, usturoi, sare si piper ;
✓ **1500 calorii:** 200 g piept de curcan, 200 g mix de legume, usturoi, sare si piper, 1 felie paine integrala ;
✓ **2000 calorii:** 250 g piept de curcan, 250 g mix de legume, usturoi, sare si piper, 2 felii paine integrala ;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 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 – Salata Caesar Light**

Mod de preparare:

- Se taie subtire pieptul de pui/curcan si se pune pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta si se lasa cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul se amesteca cu iaurtul grecesc, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga pieptul de pui/ curcan taiat felii subtiri si dressingul de iaurt.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

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 ton**

Mod de preparare:

- Se amesteca tonul (la conserva in suc propriu) impreuna cu porumbul, sarea si se intinde pe Tortillas, dupa care se adauga salata verde, ceapa rosie si se impacheteaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 100 g ton, 1 lingura porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 g ton 2 linguri porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 200 g ton 2 linguri porumb, salata verde, ceapa rosie, sare;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Fistic**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g fistic;

✓ **1500 calorii:** 25 g fistic;

✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Muschi de vita cu ciuperci sote**

Mod de preparare:

- Se asezoneaza carnea cu sare, piper si se pune pe grill-ul incins 3 minute pe fiecare parte, fara ulei.
- 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:** 200 g muschi de vita slab, 200 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel;

✓ **1500 calorii:** 200 g muschi de vita slab, 300 g ciuperci, usturoi, sare, piper, patrunjel, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 250 g muschi de vita slab, 300 g ciuperci, 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 spanac**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 20 minute spanacul 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.

Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g spanac, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, 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 - Budinca de Chia cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **2000 calorii:** 70 g seminte chia, 250 ml lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana, 1 lingurita cu miere;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Salau + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru cca 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- 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: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g salau, 300 g piure broccoli, 100 g iaurt grecesc, sare, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 200 g salau, 300 g piure broccoli, 150 g iaurt grecesc, sare, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 250 g salau, 300 g piure de broccoli, 150 g iaurt grecesc, sare, lamaie, 1 felie paine integrala;

➢ **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 Mediteraneana**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intru-un bol, alaturi de crevetii decorticati prefierti si semintele de dovleac. Daca nu consumi creveti, ii poti inlocui cu ton sau cubulete de piept de pui/curcan.
- Se asezoneaza cu ulei de masline, sare si zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 1 castravete, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti decorticati, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingura seminte de dovleac crude, 1 lingura ulei de masline, 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 - Omleta din albusuri de ou cu legume**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;
✓ **1500 calorii:** un mar;
✓ **2000 calorii:** un mar + 20 g 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 de Radacinoase**

Mod de preparare:

- Se dau legumele pe razatoare si se asezoneaza cu sare si ulei de masline, dupa care se amesteca cu sos tzatziky, facut din iaurt grecesc, castravete ras si putin usturoi.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 4 morcovi, 1 gulie, 1/2 telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 250 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;

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