DIETA 6

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 - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala unt de arahide, felii de banana, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta de rom si putin lapte pentru textura.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1 lingura unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 2 linguri unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 3 linguri unt de arahide, 1 banana;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Banana**

Ingrediente:

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

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

➢ **Ora 13:00: Mazare cu piept de pui**

Mod de preparare:

- Se taie ceapa si se caleste 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, la foc mic, dupa care se adauga pieptul de pui taiat cubulete mici si se caleste cca 3 minute.
- Se adauga mazarea, sarea si piperul, dupa care se pune apa pana sunt acoperite ingredientele.
- Se lasa la foc circa 20 minute, iar cand este gata se adauga putin marar tocat marunt.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g piept de pui, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g piept de pui, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g piept de pui, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 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 Omega**

Mod de preparare:

- Se curata ceapa rosie si se taie julien, dupa care se taie rosia si castravetele si se amesteca impreuna cu spanacul baby/rucola din belsug, somonul afumat si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare, piper si zeama de lamaie, se amesteca usor pana se omogenizeaza ingredientele si se serveste.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (30 g);
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (50 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (80 g);

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: Bruschette proteice**

Mod de preparare:

- Se pune branza si somonul pe painea integrala prajita, dupa care se pune o felie subtire de lamaie peste si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 30 g branza proaspata, 30 g somon afumat, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita, 40 g branza proaspata, 40 g somon afumat, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita, 50 g branza proaspata, 50 g somon afumat, lamaie;

➢ **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 – Pastrav cu 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 5 minute.
- Pastravul se umple cu ierburi aromatice si se baga la cuptorul preincalzit 30 de minute la o temperatura de 200 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g pastrav, 200 g spanac, ierburi aromatice, sare;
✓ **1500 calorii:** 250 g pastrav, 300 g spanac, ierburi aromatice, sare;
✓ **2000 calorii:** 300 g pastrav, 300 g spanac, ierburi aromatice, sare, 1 felie paine integrala;

➢ **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 linte**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Cand a fiert, se introduce in blender impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se mixeaza pana se omogenizeaza.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake green**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 ml lapte slab/vegetal, 1/2 banana, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 200 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1/2 avocado;
✓ **2000 calorii:** 250 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 avocado;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mancare de naut cu ciuperci**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie, intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul, ciupercile si se lasa sa scada lichidul eliminat de ciuperci.
- Se adauga sucul de rosii, nautul din conserva (fiert) si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt grecesc.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g naut, 100 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g naut, 150 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g naut, 200 g ciuperci, suc de rosii, 4 linguri iaurt vegetal, 1 ceapa, 2 catei usturoi, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **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 Greceasca**

Mod de preparare:

- Se spala si se curata legumele, dupa care se taie intr-un bol.
- Se adauga branza peste legumele taiate, impreuna cu oregano, sare si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g branza slaba, 1 rosie, 1 castravete, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 10 masline, 1 ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;

JOI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de quinoa cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
- Se pune quinoa intr-un bol, dupa care se pun felii de banana peste si se serveste.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 100 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 200 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;

➢ **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 - Barcuta cu carne de vita**

Mod de preparare:

- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul. .
- Se amesteca carnea tocata cu sucul de rosii, usturoi si putina sare, dupa care se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 45 de minute, la o temperatura de 180 de grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 200 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 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 – Avocado umplut cu legume si branza slaba**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc, se indeparteaza samburele dupa care se scoate miezul cu o lingura, astfel incat sa ramana intreaga coaja.
- Se taie marunt miezul de avocado, ardeiul, rosiile, ceapa verde, patrunjelul si branza slaba, dupa care se amesteca cu ulei de masline, sare, piper si seminte de dovleac.
- Se umple coaja de avocado cu compozitia rezultata si se serveste cu zeama de lamaie.

  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 50 g branza slaba, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 75 g branza slaba, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 100 g branza slaba, 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 - Omleta din albusuri de ou cu broccoli**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare, piper si se adauga intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), dupa care se pun buchetele mici de broccoli peste omleta.
- 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 broccoli, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 150 g broccoli, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g broccoli, sare si 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 – Macrou cu cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se taie cartofii cubulete si se amesteca cu usturoiul zdrobit, dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preinclazit impreuna cu macroul proaspat pentru circa 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.
  Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

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

➢ **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 rosii**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

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 - Lipie integrala cu branza proaspata si dulceata de casa**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala branza proaspata moale si dulceata de casa, dupa care se ruleaza ca o rulada.
  Timp de preparare: 1 minut

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 150 g branza proaspata, 1 lingurita dulceata;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 200 g branza proaspata, 1 lingurita dulceata;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 250 g branza proaspata, 1 lingura dulceata;

➢ **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 - Cotlet de porc + mix de legume**

Mod de preparare:

- Se pune cotletul de porc (fara os si grasime) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se 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:** 150 g cotlet de porc, 200 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 200 g cotlet de porc, 250 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g cotlet de porc, 300 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 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 cu ton**

Mod de preparare:

- Se pun legumele intr-un bol, dupa care se adauga ton din conserva (in suc propriu).
- Se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

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 ovaz cu mar si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele pentru circa 10 minute.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga felii de mar si un praf de scortisoara, dupa care se serveste. Marul se poate pasa impreuna cu scortisoara, devenind astfel un piure.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 70 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisora;

➢ **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 – Creveti caramelizati + broccoli si morcovi fierti**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert morcovii si broccoli.
- Intre timp se calesc intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), crevetii cu putin usturoi si sos de soia, pana se caramelizeaza.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti, 100 g broccoli, 100 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti, 150 g broccoli, 100 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti, 150 g broccoli, 150 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, 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 - Shake green**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 ml lapte slab/vegetal, 1/2 banana, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 200 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1/2 avocado;
✓ **2000 calorii:** 250 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 avocado;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mancare de naut cu ciuperci**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie, intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul, ciupercile si se lasa sa scada lichidul eliminat de ciuperci.
- Se adauga sucul de rosii, nautul din conserva (fiert) si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt grecesc.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g naut, 100 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g naut, 150 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g naut, 200 g ciuperci, suc de rosii, 4 linguri iaurt vegetal, 1 ceapa, 2 catei usturoi, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **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 – Avocado umplut cu legume si branza slaba**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc, se indeparteaza samburele dupa care se scoate miezul cu o lingura, astfel incat sa ramana intreaga coaja.
- Se taie marunt miezul de avocado, ardeiul, rosiile, ceapa verde, patrunjelul si branza slaba, dupa care se amesteca cu ulei de masline, sare, piper si seminte de dovleac.
- Se umple coaja de avocado cu compozitia rezultata si se serveste cu zeama de lamaie.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 50 g branza slaba, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 75 g branza slaba, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 100 g branza slaba, 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 - Lipie integrala cu branza proaspata si dulceata de casa**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala branza proaspata moale si dulceata de casa, dupa care se ruleaza ca o rulada.
  Timp de preparare: 1 minut

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 150 g branza proaspata, 1 lingurita dulceata;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 200 g branza proaspata, 1 lingurita dulceata;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 250 g branza proaspata, 1 lingura dulceata;

➢ **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 – Macrou cu cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se taie cartofii cubulete si se amesteca cu usturoiul zdrobit, dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preinclazit impreuna cu macroul proaspat pentru circa 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.
  Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

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

➢ **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 Greceasca**

Mod de preparare:

- Se spala si se curata legumele, dupa care se taie intr-un bol.
- Se adauga branza peste legumele taiate, impreuna cu oregano, sare si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g branza slaba, 1 rosie, 1 castravete, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 10 masline, 1 ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta din albusuri de ou cu broccoli**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare, piper si se adauga intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), dupa care se pun buchetele mici de broccoli peste omleta.
- 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 broccoli, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 150 g broccoli, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g broccoli, 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 – Pastrav cu 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 5 minute.
- Pastravul se umple cu ierburi aromatice si se baga la cuptorul preincalzit 30 de minute la o temperatura de 200 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g pastrav, 200 g spanac, ierburi aromatice, sare;
✓ **1500 calorii:** 250 g pastrav, 300 g spanac, ierburi aromatice, sare;
✓ **2000 calorii:** 300 g pastrav, 300 g spanac, ierburi aromatice, sare, 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 – Supa crema proteica de rosii**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

JOI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de ovaz cu mar si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele pentru circa 10 minute.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga felii de mar si un praf de scortisoara, dupa care se serveste. Marul se poate pasa impreuna cu scortisoara, devenind astfel un piure.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 70 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisora;

➢ **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 - Cotlet de porc + mix de legume**

Mod de preparare:

- Se pune cotletul de porc (fara os si grasime) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se 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:** 150 g cotlet de porc, 200 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 200 g cotlet de porc, 250 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g cotlet de porc, 300 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, 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 Omega**

Mod de preparare:

- Se curata ceapa rosie si se taie julien, dupa care se taie rosia si castravetele si se amesteca impreuna cu spanacul baby/rucola din belsug, somonul afumat si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare, piper si zeama de lamaie, se amesteca usor pana se omogenizeaza ingredientele si se serveste.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (30 g);
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (50 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (80 g);

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 - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala unt de arahide, felii de banana, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta de rom si putin lapte pentru textura.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1 lingura unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 2 linguri unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 3 linguri unt de arahide, 1 banana;

➢ **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: Mazare cu piept de pui**

Mod de preparare:

- Se taie ceapa si se caleste 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, la foc mic, dupa care se adauga pieptul de pui taiat cubulete mici si se caleste cca 3 minute.
- Se adauga mazarea, sarea si piperul, dupa care se pune apa pana sunt acoperite ingredientele.
- Se lasa la foc circa 20 minute, iar cand este gata se adauga putin marar tocat marunt.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g piept de pui, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g piept de pui, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g piept de pui, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Nuci**

Ingrediente:

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

➢ **Ora Ora 19:00: Cina – Creveti caramelizati + broccoli si morcovi fierti**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert morcovii si broccoli.
- Intre timp se calesc intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), crevetii cu putin usturoi si sos de soia, pana se caramelizeaza.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti, 100 g broccoli, 100 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti, 150 g broccoli, 100 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti, 150 g broccoli, 150 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, 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 - Budinca de quinoa cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
- Se pune quinoa intr-un bol, dupa care se pun felii de banana peste si se serveste.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 100 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 200 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;

➢ **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 - Barcuta cu carne de vita**

Mod de preparare:

- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul. .
- Se amesteca carnea tocata cu sucul de rosii, usturoi si putina sare, dupa care se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 45 de minute, la o temperatura de 180 de grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 200 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 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 linte**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Cand a fiert, se introduce in blender impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se mixeaza pana se omogenizeaza.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, 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: Bruschette proteice**

Mod de preparare:

- Se pune branza si somonul pe painea integrala prajita, dupa care se pune o felie subtire de lamaie peste si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 30 g branza proaspata, 30 g somon afumat, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita, 40 g branza proaspata, 40 g somon afumat, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita, 50 g branza proaspata, 50 g somon afumat, lamaie;

➢ **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 cu ton**

Mod de preparare:

- Se pun legumele intr-un bol, dupa care se adauga ton din conserva (in suc propriu).
- Se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

SAPTAMANA 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 - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala unt de arahide, felii de banana, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta de rom si putin lapte pentru textura.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1 lingura unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 2 linguri unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 3 linguri unt de arahide, 1 banana;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Banana**

Ingrediente:

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

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

➢ **Ora 13:00: Mazare cu piept de pui**

Mod de preparare:

- Se taie ceapa si se caleste 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, la foc mic, dupa care se adauga pieptul de pui taiat cubulete mici si se caleste cca 3 minute.
- Se adauga mazarea, sarea si piperul, dupa care se pune apa pana sunt acoperite ingredientele.
- Se lasa la foc circa 20 minute, iar cand este gata se adauga putin marar tocat marunt.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g piept de pui, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g piept de pui, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g piept de pui, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 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 Omega**

Mod de preparare:

- Se curata ceapa rosie si se taie julien, dupa care se taie rosia si castravetele si se amesteca impreuna cu spanacul baby/rucola din belsug, somonul afumat si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare, piper si zeama de lamaie, se amesteca usor pana se omogenizeaza ingredientele si se serveste.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (30 g);
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (50 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (80 g);

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: Bruschette proteice**

Mod de preparare:

- Se pune branza si somonul pe painea integrala prajita, dupa care se pune o felie subtire de lamaie peste si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 30 g branza proaspata, 30 g somon afumat, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita, 40 g branza proaspata, 40 g somon afumat, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita, 50 g branza proaspata, 50 g somon afumat, lamaie;

➢ **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 – Pastrav cu 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 5 minute.
- Pastravul se umple cu ierburi aromatice si se baga la cuptorul preincalzit 30 de minute la o temperatura de 200 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g pastrav, 200 g spanac, ierburi aromatice, sare;
✓ **1500 calorii:** 250 g pastrav, 300 g spanac, ierburi aromatice, sare;
✓ **2000 calorii:** 300 g pastrav, 300 g spanac, ierburi aromatice, sare, 1 felie paine integrala;

➢ **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 linte**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Cand a fiert, se introduce in blender impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se mixeaza pana se omogenizeaza.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake green**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 ml lapte slab/vegetal, 1/2 banana, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 200 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1/2 avocado;
✓ **2000 calorii:** 250 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 avocado;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mancare de naut cu ciuperci**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie, intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul, ciupercile si se lasa sa scada lichidul eliminat de ciuperci.
- Se adauga sucul de rosii, nautul din conserva (fiert) si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt grecesc.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g naut, 100 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g naut, 150 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g naut, 200 g ciuperci, suc de rosii, 4 linguri iaurt vegetal, 1 ceapa, 2 catei usturoi, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **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 Greceasca**

Mod de preparare:

- Se spala si se curata legumele, dupa care se taie intr-un bol.
- Se adauga branza peste legumele taiate, impreuna cu oregano, sare si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g branza slaba, 1 rosie, 1 castravete, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 10 masline, 1 ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;

JOI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de quinoa cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
- Se pune quinoa intr-un bol, dupa care se pun felii de banana peste si se serveste.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 100 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 200 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;

➢ **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 - Barcuta cu carne de vita**

Mod de preparare:

- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul. .
- Se amesteca carnea tocata cu sucul de rosii, usturoi si putina sare, dupa care se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 45 de minute, la o temperatura de 180 de grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 200 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 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 – Avocado umplut cu legume si branza slaba**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc, se indeparteaza samburele dupa care se scoate miezul cu o lingura, astfel incat sa ramana intreaga coaja.
- Se taie marunt miezul de avocado, ardeiul, rosiile, ceapa verde, patrunjelul si branza slaba, dupa care se amesteca cu ulei de masline, sare, piper si seminte de dovleac.
- Se umple coaja de avocado cu compozitia rezultata si se serveste cu zeama de lamaie.

  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 50 g branza slaba, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 75 g branza slaba, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 100 g branza slaba, 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 - Omleta din albusuri de ou cu broccoli**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare, piper si se adauga intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), dupa care se pun buchetele mici de broccoli peste omleta.
- 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 broccoli, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 150 g broccoli, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g broccoli, sare si 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 – Macrou cu cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se taie cartofii cubulete si se amesteca cu usturoiul zdrobit, dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preinclazit impreuna cu macroul proaspat pentru circa 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.
  Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

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

➢ **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 rosii**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

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 - Lipie integrala cu branza proaspata si dulceata de casa**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala branza proaspata moale si dulceata de casa, dupa care se ruleaza ca o rulada.
  Timp de preparare: 1 minut

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 150 g branza proaspata, 1 lingurita dulceata;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 200 g branza proaspata, 1 lingurita dulceata;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 250 g branza proaspata, 1 lingura dulceata;

➢ **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 - Cotlet de porc + mix de legume**

Mod de preparare:

- Se pune cotletul de porc (fara os si grasime) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se 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:** 150 g cotlet de porc, 200 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 200 g cotlet de porc, 250 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g cotlet de porc, 300 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 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 cu ton**

Mod de preparare:

- Se pun legumele intr-un bol, dupa care se adauga ton din conserva (in suc propriu).
- Se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

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 ovaz cu mar si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele pentru circa 10 minute.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga felii de mar si un praf de scortisoara, dupa care se serveste. Marul se poate pasa impreuna cu scortisoara, devenind astfel un piure.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 70 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisora;

➢ **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 – Creveti caramelizati + broccoli si morcovi fierti**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert morcovii si broccoli.
- Intre timp se calesc intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), crevetii cu putin usturoi si sos de soia, pana se caramelizeaza.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti, 100 g broccoli, 100 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti, 150 g broccoli, 100 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti, 150 g broccoli, 150 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, 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 - Shake green**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 ml lapte slab/vegetal, 1/2 banana, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 200 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1/2 avocado;
✓ **2000 calorii:** 250 ml lapte slab/vegetal, 1 banana, 1 avocado;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mancare de naut cu ciuperci**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie, intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul, ciupercile si se lasa sa scada lichidul eliminat de ciuperci.
- Se adauga sucul de rosii, nautul din conserva (fiert) si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt grecesc.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g naut, 100 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g naut, 150 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g naut, 200 g ciuperci, suc de rosii, 4 linguri iaurt vegetal, 1 ceapa, 2 catei usturoi, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **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 – Avocado umplut cu legume si branza slaba**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc, se indeparteaza samburele dupa care se scoate miezul cu o lingura, astfel incat sa ramana intreaga coaja.
- Se taie marunt miezul de avocado, ardeiul, rosiile, ceapa verde, patrunjelul si branza slaba, dupa care se amesteca cu ulei de masline, sare, piper si seminte de dovleac.
- Se umple coaja de avocado cu compozitia rezultata si se serveste cu zeama de lamaie.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 50 g branza slaba, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 75 g branza slaba, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 100 g branza slaba, 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 - Lipie integrala cu branza proaspata si dulceata de casa**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala branza proaspata moale si dulceata de casa, dupa care se ruleaza ca o rulada.
  Timp de preparare: 1 minut

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 150 g branza proaspata, 1 lingurita dulceata;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 200 g branza proaspata, 1 lingurita dulceata;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 250 g branza proaspata, 1 lingura dulceata;

➢ **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 – Macrou cu cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se taie cartofii cubulete si se amesteca cu usturoiul zdrobit, dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preinclazit impreuna cu macroul proaspat pentru circa 45 de minute, la o temperatura de 180 grade.
  Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

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

➢ **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 Greceasca**

Mod de preparare:

- Se spala si se curata legumele, dupa care se taie intr-un bol.
- Se adauga branza peste legumele taiate, impreuna cu oregano, sare si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g branza slaba, 1 rosie, 1 castravete, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 10 masline, 1 ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta din albusuri de ou cu broccoli**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare, piper si se adauga intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), dupa care se pun buchetele mici de broccoli peste omleta.
- 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 broccoli, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 150 g broccoli, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g broccoli, 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 – Pastrav cu 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 5 minute.
- Pastravul se umple cu ierburi aromatice si se baga la cuptorul preincalzit 30 de minute la o temperatura de 200 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g pastrav, 200 g spanac, ierburi aromatice, sare;
✓ **1500 calorii:** 250 g pastrav, 300 g spanac, ierburi aromatice, sare;
✓ **2000 calorii:** 300 g pastrav, 300 g spanac, ierburi aromatice, sare, 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 – Supa crema proteica de rosii**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

JOI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de ovaz cu mar si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele pentru circa 10 minute.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga felii de mar si un praf de scortisoara, dupa care se serveste. Marul se poate pasa impreuna cu scortisoara, devenind astfel un piure.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 70 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte slab sau vegetal, 1 mar, scortisora;

➢ **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 - Cotlet de porc + mix de legume**

Mod de preparare:

- Se pune cotletul de porc (fara os si grasime) pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte;
- Intre timp se 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:** 150 g cotlet de porc, 200 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 200 g cotlet de porc, 250 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g cotlet de porc, 300 g mix legume, 1 catel usturoi, sare, 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 Omega**

Mod de preparare:

- Se curata ceapa rosie si se taie julien, dupa care se taie rosia si castravetele si se amesteca impreuna cu spanacul baby/rucola din belsug, somonul afumat si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare, piper si zeama de lamaie, se amesteca usor pana se omogenizeaza ingredientele si se serveste.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (30 g);
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (50 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + somon afumat (80 g);

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 - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala unt de arahide, felii de banana, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta de rom si putin lapte pentru textura.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1 lingura unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 2 linguri unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 3 linguri unt de arahide, 1 banana;

➢ **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: Mazare cu piept de pui**

Mod de preparare:

- Se taie ceapa si se caleste 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, la foc mic, dupa care se adauga pieptul de pui taiat cubulete mici si se caleste cca 3 minute.
- Se adauga mazarea, sarea si piperul, dupa care se pune apa pana sunt acoperite ingredientele.
- Se lasa la foc circa 20 minute, iar cand este gata se adauga putin marar tocat marunt.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g piept de pui, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g piept de pui, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g piept de pui, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Nuci**

Ingrediente:

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

➢ **Ora Ora 19:00: Cina – Creveti caramelizati + broccoli si morcovi fierti**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert morcovii si broccoli.
- Intre timp se calesc intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), crevetii cu putin usturoi si sos de soia, pana se caramelizeaza.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g creveti, 100 g broccoli, 100 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g creveti, 150 g broccoli, 100 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g creveti, 150 g broccoli, 150 g morcovi, sos de soia, 1 catel de usturoi, 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 - Budinca de quinoa cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
- Se pune quinoa intr-un bol, dupa care se pun felii de banana peste si se serveste.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 100 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 200 g lapte slab/vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;

➢ **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 - Barcuta cu carne de vita**

Mod de preparare:

- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul. .
- Se amesteca carnea tocata cu sucul de rosii, usturoi si putina sare, dupa care se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 45 de minute, la o temperatura de 180 de grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 200 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 250 g carne tocata de vita, ½ dovlecel, suc de rosii, usturoi, 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 linte**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Cand a fiert, se introduce in blender impreuna cu iaurtul grecesc, sare si piper si se mixeaza pana se omogenizeaza.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, 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: Bruschette proteice**

Mod de preparare:

- Se pune branza si somonul pe painea integrala prajita, dupa care se pune o felie subtire de lamaie peste si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 30 g branza proaspata, 30 g somon afumat, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita, 40 g branza proaspata, 40 g somon afumat, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita, 50 g branza proaspata, 50 g somon afumat, lamaie;

➢ **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 cu ton**

Mod de preparare:

- Se pun legumele intr-un bol, dupa care se adauga ton din conserva (in suc propriu).
- Se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

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