

"Ai grija de corpul tau!
Este locul in care vei trai toata viata"

Narcis Cernea
personal trainer & nutrition

DIETA 1

Ovo – Lacto -Vegetariana

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!

Narcis Cernea
personal trainer & nutrition

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: Pancakes cu iaurt grecesc si banana**

Mod de preparare:

- Se bate albusul de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele iaurt grecesc (cu 2% grasime) si felii de la de banana.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;

✓ **1500 calorii:** un mar;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Barcuta de vanata proteica + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se taie vanta pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Se toaca marunt miezul si se amesteca cu albusuri de ou, usturoi, mirodeniile dorite si putina sare, dupa care se umple vanata si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de minute, la o temperatura de 180 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 albusuri de ou, ½ vanata, mirodenii, usturoi, 1 felie paine integrala;

✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, ½ vanata, mirodenii, usturoi, 2 felii paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 1 vanata, mirodenii, usturoi, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
✓ **1500 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata 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, avocado, tofu si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare 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 + jumatate de avocado si tofu (30 g);
✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + jumatate de avocado si tofu (50 g);
✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + 1 avocado si tofu (50 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: Oua proteice + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale, dupa care se curata de coaja si taie pe jumatate, indepartandu-se galbenusul;
- Se umple fiecare albus de ou cu iaurt grecesc (cu 2% grasime) si o jumate de rosie cherry, dupa care se asezoneaza cu sare;
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** albusurile de la 3 oua, 150 g iaurt grecesc, rosii cherry, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** albusurile de la 3 oua, 150 g iaurt grecesc, rosii cherry, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** albusurile de la 4 oua, 200 g iaurt grecesc, rosii cherry, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana (nu foarte coapta);
✓ **1500 calorii:** o banana (nu foarte coapta);

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Quinoa cu sote de fasole verde si usturoi**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute;
- In acest timp se caleste un catel de usturoi cu putina apa (nu ulei), intr-o tigaie de teflon, dupa care se adauga fasolea verde, sare si piper si se lasa la foc circa 3 minute;
- Dupa ce a fiert quinoa, se scoate pe o farfurie si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omegeniza bine.
- Se aranjeaza quinoa ca un “pat” si se pune peste fasolea verde gatita.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie; 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se calesc ciupercile, ceapa si usturoiul (fara ulei, ciupercile isi vor lasa zeama) intr-o tigaie antiaderenta;
- Cand sunt gata, se pun in vasul blander-ului, se adauga iaurtul grecesc, sare si piper si se mizeaxa pana cand ingredientele devin pasta.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 300 g ciuperci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
✓ **1500 calorii:** 400 g ciuperci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
✓ **2000 calorii:** 400 g ciuperci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 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 cu fructe de padure si banana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ banana, 150 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 banana, 200 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 banana, 200 g fructe de padure;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** o piersica/nectarina;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mazare cu tofu + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se taie ceapa si se caleste 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, la foc mic;
- Se adauga mazarea, sarea, piperul si mirodeniile preferate, 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.
- Se taie tofu cubulete si se adauga in mancare.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:**100 g tofu afumat, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:**150 g tofu afumat, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu afumat, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 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 – Sote de spanac cu albusuri de ou fierte

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se caleste ceapa impreuna cu usturoiul, sare si piper intr-o tigaie antiaderenta, cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 5 minute.
- Se scoate pe farfurie si se asezoneaza cu ulei de masline, dupa care se adauga albusurile de ou fierte.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou fierte, 300 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou fierte, 400 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou fierte, 400 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 2 linguri ulei de masline, sare, piper;

JOI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta din albusuri cu spanac + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare si piper si se pun intr-o tigaie antiaderenta incinsa (fara ulei), dupa care se adauga deasupra spanacul tocat marunt.
- 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 spanac, ½ ceapa, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g spanac, ½ ceapa, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g spanac, ½ ceapa, sare si piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;
✓ **1500 calorii:** O para;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Burrito proteic**

Mod de preparare:

- Se foloseste Tortillas integrala sau clatita facuta in casa din faina integrala.
- Se pune pe tortillas/clatita integrala felii de avocado, urda proaspata, frunze de salata verde, castraveti si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 100 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie
✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 150 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie
✓ **2000 calorii:** 2 tortillas integrale/clatite integrale, 1 avocado, 200 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, 1 lingurita seminte de dovleac, sare si zeama de lamaie

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu Mozzarella**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intru-un bol, alaturi de mozzarella si semintele de dovleac.
- Se asezoneaza cu ulei de masline si sare.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50g mozzarella, 5 rosii cherry, 1 castravete, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g mozzarella, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g creveti mozzarella, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 2 lingure seminte de dovleac crude, 1 lingura ulei de masline;

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Ardei proteici + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se spala bine ardeiul si se taie pe jumatate, dupa care se indeparteaza cotorul si semintele;
- Se umple jumatatile de ardei cu urda proaspata amestecata cu marar.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 ardei, 150 g urda proaspata, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 2 ardei, 200 g urda proaspata, marar, 1 felie paine integrala, 1 rosie;
✓ **2000 calorii:** 2 ardei, 250 g urda proaspata, marar, 2 felii paine integrala, 1 rosie;

➢ **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 Veggie + piure de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se pun cartofii dulci la fiert cu putina sare.
- Cand cartofii dulci au firet, se scot si se paseaza, dupa care se adauga iaurtul grecesc si sare.
- Intre timp se pregatesc frigaruile si se gatesc pe grill sau tigaie antiaderenata (fara ulei), pentru circa 3 minute o parte si 2 minute pe cealalta parte.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (2 ciuperci, 4 rosii cherry, ½ ardei, ½ ceapa, 50 g tofu), 200 g cartofi dulci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 ciuperci, 6 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa, 100 g tofu), 250 g cartofi dulci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **2000 calorii:** 3 frigarui (6 ciuperci, 8 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa, 150 g tofu), 300 g cartofi dulci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de 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, 1 lingura crutoane;
- ✓ **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), 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 ovaz cu ciocolata si fructe de padure**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele pentru circa 10 minute.
- Intre timp se aduga cacaoa si se amesteca constant, pentru a nu se lipi.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga fructele de padure, dupa care se serveste.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte slab sau vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte slab sau vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte slab sau vegetal, 1 ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Rodie**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa cu parmezan + frigarui Caprese**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Se da parmezanul pe razatoare si se adauga peste quinoa, dupa ce a fiert, insa cat inca este fierbinte;
- Se pregatesc frigaruile si se servesc negatite.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (3 bile mici mozzarella, 3 rosii cherry, 3 masline verzi), 50 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (6 bile mici mozzarella, 6 rosii cherry, 6 masline verzi), 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **2000 calorii:** 2 frigarui (9 bile mici mozzarella, 9 rosii cherry, 9 masline verzi), 90 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;

➢ **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 – Rosii proteice + salata de sfecla rosie**

Mod de preparare:

- Se scobesc rosiile de miez si se umple fiecare cu urda proaspata si marar.
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperature de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de sfecla rosie;

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 rosii mari, 150 g urda proaspata, marar, sare, piper, 100 g sfecla, 1 lingura ulei masline;
- ✓ **1500 calorii:** 2 rosii mari, 200 g urda proaspata, marar, sare, piper, 200 g sfecla, 1 lingura ulei masline;
- ✓ **2000 calorii:** 3 rosii mari, 250 g urda proaspata, marar, sare, piper, 200 g sfecla, 1 lingura ulei masline;

DUMINICA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Ou copt in avocado**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc si se indeparteaza samburele, fara sa se curete de coaja.
- Se fixeaza cu coaja in jos, intre barele gratarului de la cuptor, astfel incat sa nu se miste si se adauga in interior oul de prepelita (sau albus de ou), dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru circa 10 minute, la o temperature de 200 grade.
  Timp de preparare: 12 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ avocado, 1 ou de prepelita (sau 1 albus de ou normal), sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 2 oua de prepelita (sau 2 albusuri de ou normal), sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 2 oua de prepelita (sau 2 albusuri de ou normal), sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un kaki**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Un kaki;
✓ **1500 calorii:** Un kaki;

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** 50 g caju crud;

➢ **Ora 19:00: Cina – Ciuperci proteice**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu cate 2 albusuri de ou, dupa care se asezoneaza cu sare si piper;
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperature de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de varza;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 4 albusuri de ou, sare si piper; 100 g salata de varza;
✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 4 albusuri de ou, sare si piper; 200 g salata de varza;
✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 6 albusuri de ou, sare si piper; 200 g salata de varza;

SAPTAMANA 2

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta din albusuri cu spanac + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare si piper si se pun intr-o tigaie antiaderenta incinsa (fara ulei), dupa care se adauga deasupra spanacul tocat marunt.
- 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 spanac, ½ ceapa, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g spanac, ½ ceapa, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g spanac, ½ ceapa, sare si piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Quinoa cu sote de fasole verde si usturoi**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute;
- In acest timp se caleste un catel de usturoi cu putina apa (nu ulei), intr-o tigaie de teflon, dupa care se adauga fasolea verde, sare si piper si se lasa la foc circa 3 minute;
- Dupa ce a fiert quinoa, se scoate pe o farfurie si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omegeniza bine.
- Se aranjeaza quinoa ca un "pat" si se pune peste fasolea verde gatita.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie; 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu Mozzarella**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intru-un bol, alaturi de mozzarella si semintele de dovleac.
- Se asezoneaza cu ulei de masline, sare si piper.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50g mozzarella, 5 rosii cherry, 1 castravete, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline;
✓ **1500 calorii:** 75 g mozzarella, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline;
✓ **2000 calorii:** 100 g creveti mozzarella, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 2 lingure seminte de dovleac crude, 1 lingura ulei de masline;

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: Pancakes cu iaurt grecesc si banana**

Mod de preparare:

- Se bate albusul de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele iaurt grecesc (cu 2% grasime) si felii de la de banana.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;

✓ **1500 calorii:** O para;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Burrito proteic**

Mod de preparare:

- Se foloseste Tortillas integrala sau clatita facuta in casa din faina integral.
- Se pune pe tortillas/clatita integrala felii de avocado, urda proaspata, frunze de salata verde, castraveti si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 100 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie

✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 150 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie

✓ **2000 calorii:** 2 tortillas integrale/clatite integrale, 1 avocado, 200 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, 1 lingurita seminte de dovleac, sare si zeama de lamaie

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Sote de spanac cu albusuri de ou fierte**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se caleste ceapa impreuna cu usturoiul, sare si piper intr-o tigaie antiaderenta, cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 5 minute.
- Se scoate pe farfurie si se asezoneaza cu ulei de masline, dupa care se adauga albusurile de ou fierte.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou fierte, 300 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei de masline, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou fierte, 400 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei de masline, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou fierte, 400 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 2 linguri ulei de masline, sare, piper;

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 - Budinca de ovaz cu ciocolata si fructe de padure**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele pentru circa 10 minute.
- Intre timp se aduga cacaoa si se amesteca constant, pentru a nu se lipi.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga fructele de padure, dupa care se serveste.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte slab sau vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte slab sau vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte slab sau vegetal, 1 ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Un mar;
✓ **1500 calorii:** Un mar;
✓ **2000 calorii:** Un mar + 20 g migdale crude;

Ora 13:00: Pranz – Frigarui Veggie + piure de cartofi dulci

Mod de preparare:

- Se pun cartofii dulci la fiert cu putina sare.
- Cand cartofii dulci au firet, se scot si se paseaza, dupa care se adauga iaurtul grecesc, sare si piper.
- Intre timp se pregatesc frigaruile si se gatesc pe grill sau tigaie antiaderenata (fara ulei), pentru circa 3 minute o parte si 2 minute pe cealalta parte.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (2 ciuperci, 4 rosii cherry, ½ ardei, ½ ceapa, 50 g tofu), 200 g cartofi dulci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 ciuperci, 6 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa, 100 g tofu), 250 g cartofi dulci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **2000 calorii:** 3 frigarui (6 ciuperci, 8 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa, 150 g tofu), 300 g cartofi dulci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica 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, 1 lingura crutoane;
- ✓ **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), 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 - Ardei proteici + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se spala bine ardeiul si se taie pe jumatate, dupa care se indeparteaza cotorul si semintele;
- Se umple jumatatile de ardei cu urda proaspata amestecata cu marar.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 ardei, 150 g urda proaspata, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 2 ardei, 200 g urda proaspata, marar, 1 felie paine integrala, 1 rosie;
✓ **2000 calorii:** 2 ardei, 250 g urda proaspata, marar, 2 felii paine integrala, 1 rosie;

➢ **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 - Barcuta de vanata proteica + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se taie vanta pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Se toaca marunt miezul si se amesteca cu albusuri de ou, usturoi, mirodeniile dorite si putina sare, dupa care se umple vanata si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de minute, la o temperatura de 180 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 albusuri de ou, ½ vanata, mirodenii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, ½ vanata, mirodenii, usturoi, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 1 vanata, mirodenii, usturoi, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g Iaurt grecesc (2% grasime);
✓ **1500 calorii:** 150 g Iaurt grecesc (2% grasime);

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Ciuperci proteice**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu cate 2 albusuri de ou, dupa care se asezoneaza cu sare si piper;
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperature de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de varza;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 4 albusuri de ou, sare si piper; 100 g salata de varza;
✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 4 albusuri de ou, sare si piper; 200 g salata de varza;
✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 6 albusuri de ou, sare si piper; 200 g salata de varza;

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 - Ou copt in avocado**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc si se indeparteaza samburele, fara sa se curete de coaja.
- Se fixeaza cu coaja in jos, intre barele gratarului de la cuptor, astfel incat sa nu se miste si se adauga in interior oul de prepelita (sau albus de ou), dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru circa 10 minute, la o temperature de 200 grade.
  Timp de preparare: 12 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ avocado, 1 ou de prepelita (sau 1 albus de ou normal), sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 2 oua de prepelita (sau 2 albusuri de ou normal), sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 2 oua de prepelita (sau 2 albusuri de ou normal), sare, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa cu parmezan + frigarui Caprese**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Se da parmezanul pe razatoare si se adauga peste quinoa, dupa ce a fiert, insa cat inca este fierbinte;
- Se pregatesc frigaruile si se servesc negatite.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (3 bile mici mozzarella, 3 rosii cherry, 3 masline verzi), 50 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (6 bile mici mozzarella, 6 rosii cherry, 6 masline verzi), 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **2000 calorii:** 2 frigarui (9 bile mici mozzarella, 9 rosii cherry, 9 masline verzi), 90 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

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

Ora 19:00: Cina – 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, avocado, tofu si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare 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 + jumatate de avocado si tofu (30 g);
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + jumatate de avocado si tofu (50 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + 1 avocado si tofu (50 g);

SAMBATA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake cu fructe de padure si banana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ banana, 150 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 banana, 200 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 banana, 200 g fructe de padure;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mazare cu tofu + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se taie ceapa si se caleste 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, la foc mic;
- Se adauga mazarea, sarea, piperul si mirodeniile preferate, 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.
- Se taie tofu cubulete si se adauga in mancare.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Rosii proteice + salata de sfecla rosie**

Mod de preparare:

- Se scobesc rosiile de miez si se umple fiecare cu urda proaspata si marar.
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperature de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de sfecla rosie;

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 rosii mari, 150 g urda proaspata, marar, sare, piper, 100 g sfecla, 1 lingura ulei masline;
- ✓ **1500 calorii:** 2 rosii mari, 200 g urda proaspata, marar, sare, piper, 200 g sfecla, 1 lingura ulei masline;
- ✓ **2000 calorii:** 3 rosii mari, 250 g urda proaspata, marar, sare, piper, 200 g sfecla, 1 lingura ulei masline;

DUMINICA:

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

➢ **Ora 07:30: Oua proteice + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale, dupa care se curata de coaja si taie pe jumatate, indepartandu-se galbenusul;
- Se umple fiecare albus de ou cu iaurt grecesc (cu 2% grasime) si o jumate de rosie cherry, dupa care se asezoneaza cu sare;
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** albusurile de la 3 oua, 150 g iaurt grecesc, rosii cherry, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** albusurile de la 3 oua, 150 g iaurt grecesc, rosii cherry, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** albusurile de la 4 oua, 200 g iaurt grecesc, rosii cherry, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Mango**

Ingrediente:

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se calesc ciupercile, ceapa si usturoiul (fara ulei, ciupercile isi vor lasa zeama) intr-o tigaie antiaderenta;
- Cand sunt gata, se pun in vasul blander-ului, se adauga iaurtul grecesc, sare si piper si se mizeaxa pana cand ingredientele devin pasta.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 300 g ciuperci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
✓ **1500 calorii:** 400 g ciuperci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
✓ **2000 calorii:** 400 g ciuperci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, 2 linguri crutoane;

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 ovaz cu ciocolata si fructe de padure**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele pentru circa 10 minute.
- Intre timp se aduga cacaoa si se amesteca constant, pentru a nu se lipi.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga fructele de padure, dupa care se serveste.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte slab sau vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte slab sau vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte slab sau vegetal, 1 ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;

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

Ingrediente:

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

Ora 13:00: Pranz – Frigarui Veggie + piure de cartofi dulci

Mod de preparare:

- Se pun cartofii dulci la fiert cu putina sare.
- Cand cartofii dulci au firet, se scot si se paseaza, dupa care se adauga iaurtul grecesc, sare si piper.
- Intre timp se pregatesc frigaruile si se gatesc pe grill sau tigaie antiaderenata (fara ulei), pentru circa 3 minute o parte si 2 minute pe cealalta parte.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (2 ciuperci, 4 rosii cherry, ½ ardei, ½ ceapa, 50 g tofu), 200 g cartofi dulci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 ciuperci, 6 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa, 100 g tofu), 250 g cartofi dulci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **2000 calorii:** 3 frigarui (6 ciuperci, 8 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa, 150 g tofu), 300 g cartofi dulci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de 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, 1 lingura crutoane;
✓ **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), sare, 2 linguri crutoane;

MARTI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Ardei proteici + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se spala bine ardeiul si se taie pe jumatate, dupa care se indeparteaza cotorul si semintele;
- Se umple jumatatile de ardei cu urda proaspata amestecata cu marar.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 ardei, 150 g urda proaspata, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 2 ardei, 200 g urda proaspata, marar, 1 felie paine integrala, 1 rosie;
✓ **2000 calorii:** 2 ardei, 250 g urda proaspata, marar, 2 felii paine integrala, 1 rosie;

➢ **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 – Quinoa cu sote de fasole verde si usturoi**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute;
- In acest timp se caleste un catel de usturoi cu putina apa (nu ulei), intr-o tigaie de teflon, dupa care se adauga fasolea verde, sare si piper si se lasa la foc circa 3 minute;
- Dupa ce a fiert quinoa, se scoate pe o farfurie si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omegeniza bine.
- Se aranjeaza quinoa ca un “pat” si se pune peste fasolea verde gatita.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, 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 nuci 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, avocado, tofu si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare 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 + jumatate de avocado si tofu (30 g);
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + jumatate de avocado si tofu (50 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + 1 avocado si tofu (50 g);

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta din albusuri cu spanac + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare si piper si se pun intr-o tigaie antiaderenta incinsa (fara ulei), dupa care se adauga deasupra spanacul tocat marunt.
- 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 spanac, ½ ceapa, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g spanac, ½ ceapa, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g spanac, ½ ceapa, sare si piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Burrito proteic**

Mod de preparare:

- Se foloseste Tortillas integrala sau clatita facuta in casa din faina integral.
- Se pune pe tortillas/clatita integrala felii de avocado, urda proaspata, frunze de salata verde, castraveti si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 100 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie
✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 150 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie
✓ **2000 calorii:** 2 tortillas integrale/clatite integrale, 1 avocado, 200 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, 1 lingurita seminte de dovleac, sare si 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 – Ciuperci proteice**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu cate 2 albusuri de ou, dupa care se asezoneaza cu sare si piper;
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperature de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de varza;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 4 albusuri de ou, sare si piper; 100 g salata de varza;
- ✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 4 albusuri de ou, sare si piper; 200 g salata de varza;
- ✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 6 albusuri de ou, sare si piper; 200 g salata de varza;

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: Pancakes cu iaurt grecesc si banana**

Mod de preparare:

- Se bate albusul de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele iaurt grecesc (cu 2% grasime) si felii de la de banana.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte;

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

Ingrediente:

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

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

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mazare cu tofu + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se taie ceapa si se caleste 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, la foc mic;
- Se adauga mazarea, sarea, piperul si mirodeniile preferate, 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.
- Se taie tofu cubulete si se adauga in mancare.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:**100 g tofu afumat, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;

✓ **1500 calorii:**150 g tofu afumat, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 200 g tofu afumat, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 2 felii paine

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

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

Ora 19:00: Cina – Sote de spanac cu albusuri de ou fierte

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se caleste ceapa impreuna cu usturoiul, sare si piper intr-o tigaie antiaderenta, cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 5 minute.
- Se scoate pe farfurie si se asezoneaza cu ulei de masline, dupa care se adauga albusurile de ou fierte.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou fierte, 300 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou fierte, 400 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou fierte, 400 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 2 linguri ulei de masline, 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: Oua proteice + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale, dupa care se curata de coaja si taie pe jumatate, indepartandu-se galbenusul;
- Se umple fiecare albus de ou cu iaurt grecesc (cu 2% grasime) si o jumate de rosie cherry, dupa care se asezoneaza cu sare;
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** albusurile de la 3 oua, 150 g iaurt grecesc, rosii cherry, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** albusurile de la 3 oua, 150 g iaurt grecesc, rosii cherry, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** albusurile de la 4 oua, 200 g iaurt grecesc, rosii cherry, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;
✓ **1500 calorii:** O para;
✓ **2000 calorii:** O para + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Barcuta de vanata proteica + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se taie vanta pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Se toaca marunt miezul si se amesteca cu albusuri de ou, usturoi, mirodeniile dorite si putina sare, dupa care se umple vanata si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de minute, la o temperatura de 180 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 albusuri de ou, ½ vanata, mirodenii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, ½ vanata, mirodenii, usturoi, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 1 vanata, mirodenii, usturoi, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Rosii proteice + salata de sfecla rosie**

Mod de preparare:

- Se scobesc rosiile de miez si se umple fiecare cu urda proaspata si marar.
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperature de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de sfecla rosie;

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 rosii mari, 150 g urda proaspata, marar, sare, piper, 100 g sfecla, 1 lingura ulei masline;
- ✓ **1500 calorii:** 2 rosii mari, 200 g urda proaspata, marar, sare, piper, 200 g sfecla, 1 lingura ulei masline;
- ✓ **2000 calorii:** 3 rosii mari, 250 g urda proaspata, marar, sare, piper, 200 g sfecla, 1 lingura ulei masline;

SAMBATA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake cu fructe de padure si banana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ banana, 150 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 banana, 200 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 banana, 200 g fructe de padure;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Rodie**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O rodie;
✓ **1500 calorii:** O rodie;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa cu parmezan + frigarui Caprese**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Se da parmezanul pe razatoare si se adauga peste quinoa, dupa ce a fiert, insa cat inca este fierbinte;
- Se pregatesc frigaruile si se servesc negatite.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (3 bile mici mozzarella, 3 rosii cherry, 3 masline verzi), 50 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (6 bile mici mozzarella, 6 rosii cherry, 6 masline verzi), 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **2000 calorii:** 2 frigarui (9 bile mici mozzarella, 9 rosii cherry, 9 masline verzi), 90 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
✓ **1500 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);

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

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

Mod de preparare:

- Se calesc ciupercile, ceapa si usturoiul (fara ulei, ciupercile isi vor lasa zeama) intr-o tigaie antiaderenta;
- Cand sunt gata, se pun in vasul blander-ului, se adauga iaurtul grecesc, sare si piper si se mizeaxa pana cand ingredientele devin pasta.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 300 g ciuperci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
✓ **1500 calorii:** 400 g ciuperci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
✓ **2000 calorii:** 400 g ciuperci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 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 - Ou copt in avocado**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc si se indeparteaza samburele, fara sa se curete de coaja.
- Se fixeaza cu coaja in jos, intre barele gratarului de la cuptor, astfel incat sa nu se miste si se adauga in interior oul de prepelita (sau albus de ou), dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru circa 10 minute, la o temperature de 200 grade.
  Timp de preparare: 12 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ avocado, 1 ou de prepelita (sau 1 albus de ou normal), sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 2 oua de prepelita (sau 2 albusuri de ou normal), sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 2 oua de prepelita (sau 2 albusuri de ou normal), sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un kaki**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Un kaki;
✓ **1500 calorii:** Un kaki;

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu Mozzarella**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intru-un bol, alaturi de mozzarella si semintele de dovleac.
- Se asezoneaza cu ulei de masline si sare.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50g mozzarella, 5 rosii cherry, 1 castravete, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g mozzarella, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g creveti mozzarella, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 2 lingure seminte de dovleac crude, 1 lingura ulei de masline;

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 - Ardei proteici + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se spala bine ardeiul si se taie pe jumatate, dupa care se indeparteaza cotorul si semintele;
- Se umple jumatatile de ardei cu urda proaspata amestecata cu marar.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 ardei, 150 g urda proaspata, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 2 ardei, 200 g urda proaspata, marar, 1 felie paine integrala, 1 rosie;
✓ **2000 calorii:** 2 ardei, 250 g urda proaspata, marar, 2 felii paine integrala, 1 rosie;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Burrito proteic**

Mod de preparare:

- Se foloseste Tortillas integrala sau clatita facuta in casa din faina integral.
- Se pune pe tortillas/clatita integrala felii de avocado, urda proaspata, frunze de salata verde, castraveti si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 100 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie
✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 150 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie
✓ **2000 calorii:** 2 tortillas integrale/clatite integrale, 1 avocado, 200 g urda proaspata, salata verde, 1 castravete, 1 lingurita seminte de dovleac, sare si zeama de lamaie

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);
✓ **1500 calorii:** 150 g Cottage Light (2% grasime);

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Rosii proteice + salata de sfecla rosie**

Mod de preparare:

- Se scobesc rosiile de miez si se umple fiecare cu urda proaspata si marar.
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperature de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de sfecla rosie;

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 rosii mari, 150 g urda proaspata, marar, sare, piper, 100 g sfecla, 1 lingura ulei masline;
✓ **1500 calorii:** 2 rosii mari, 200 g urda proaspata, marar, sare, piper, 200 g sfecla, 1 lingura ulei masline;
✓ **2000 calorii:** 3 rosii mari, 250 g urda proaspata, marar, sare, piper, 200 g sfecla, 1 lingura ulei masline;

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 cu spanac + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna un praf de sare si piper si se pun intr-o tigaie antiaderenta incinsa (fara ulei), dupa care se adauga deasupra spanacul tocat marunt.
- 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 spanac, ½ ceapa, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g spanac, ½ ceapa, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou, 200 g spanac, ½ ceapa, sare si piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Frigarui Veggie + piure de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se pun cartofii dulci la fiert cu putina sare.
- Cand cartofii dulci au firet, se scot si se paseaza, dupa care se adauga iaurtul grecesc, sare si piper.
- Intre timp se pregatesc frigaruile si se gatesc pe grill sau tigaie antiaderenata (fara ulei), pentru circa 3 minute o parte si 2 minute pe cealalta parte.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (2 ciuperci, 4 rosii cherry, ½ ardei, ½ ceapa, 50 g tofu), 200 g cartofi dulci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 ciuperci, 6 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa, 100 g tofu), 250 g cartofi dulci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **2000 calorii:** 3 frigarui (6 ciuperci, 8 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa, 150 g tofu), 300 g cartofi dulci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema proteica de 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, 1 lingura crutoane;
✓ **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), 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 cu fructe de padure si banana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ banana, 150 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 banana, 200 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 banana, 200 g fructe de padure;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** o piersica/nectarina;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa cu parmezan + frigarui Caprese**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Se da parmezanul pe razatoare si se adauga peste quinoa, dupa ce a fiert, insa cat inca este fierbinte;
- Se pregatesc frigaruile si se servesc negatite.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (3 bile mici mozzarella, 3 rosii cherry, 3 masline verzi), 50 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (6 bile mici mozzarella, 6 rosii cherry, 6 masline verzi), 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **2000 calorii:** 2 frigarui (9 bile mici mozzarella, 9 rosii cherry, 9 masline verzi), 90 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;

➢ **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 ciuperci**

Mod de preparare:

- Se calesc ciupercile, ceapa si usturoiul (fara ulei, ciupercile isi vor lasa zeama) intr-o tigaie antiaderenta;
- Cand sunt gata, se pun in vasul blander-ului, se adauga iaurtul grecesc, sare si piper si se mizeaxa pana cand ingredientele devin pasta.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g ciuperci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g ciuperci, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g ciuperci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 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 - Ou copt in avocado**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc si se indeparteaza samburele, fara sa se curete de coaja.
- Se fixeaza cu coaja in jos, intre barele gratarului de la cuptor, astfel incat sa nu se miste si se adauga in interior oul de prepelita (sau albus de ou), dupa care se asezoneaza cu sare si piper.
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru circa 10 minute, la o temperature de 200 grade.
  Timp de preparare: 12 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ avocado, 1 ou de prepelita (sau 1 albus de ou normal), sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 2 oua de prepelita (sau 2 albusuri de ou normal), sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 2 oua de prepelita (sau 2 albusuri de ou normal), sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;
✓ **1500 calorii:** O para;
✓ **2000 calorii:** O para + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Barcuta de vanata proteica + paine integral**

Mod de preparare:

- Se taie vanta pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Se toaca marunt miezul si se amesteca cu albusuri de ou, usturoi, mirodeniile dorite si putina sare, dupa care se umple vanata si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de minute, la o temperatura de 180 de grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 albusuri de ou, ½ vanata, mirodenii, usturoi, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou, ½ vanata, mirodenii, usturoi, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 1 vanata, mirodenii, usturoi, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – 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, avocado, tofu si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare 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 + jumatate de avocado si tofu (30 g);
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + jumatate de avocado si tofu (50 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + 1 avocado si tofu (50 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: Pancakes cu iaurt grecesc si banana**

Mod de preparare:

- Se bate albusul de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pune intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele iaurt grecesc (cu 2% grasime) si felii de la de banana.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

✓ **1500 calorii:** 2 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 3 albusuri ou, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, 150 g iaurt grecesc, esenta dupa preferinte;

➢ **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 – Mazare cu tofu + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se taie ceapa si se caleste 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, la foc mic;
- Se adauga mazarea, sarea, piperul si mirodeniile preferate, 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.
- Se taie tofu cubulete si se adauga in mancare.

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:**100 g tofu afumat, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;

✓ **1500 calorii:**150 g tofu afumat, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 200 g tofu afumat, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Sote de spanac cu albusuri de ou fierte**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale si se curata de coaja, dupa care se indeparteaza galbenusul.
- Intre timp se caleste ceapa impreuna cu usturoiul, sare si piper intr-o tigaie antiaderenta, cu putina apa (fara ulei), dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 5 minute.
- Se scoate pe farfurie si se asezoneaza cu ulei de masline, dupa care se adauga albusurile de ou fierte.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 albusuri de ou fierte, 300 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 3 albusuri de ou fierte, 400 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 4 albusuri de ou fierte, 400 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 2 linguri ulei de masline, sare, piper;

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: Oua proteice + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se fierb ouale, dupa care se curata de coaja si taie pe jumatate, indepartandu-se galbenusul;
- Se umple fiecare albus de ou cu iaurt grecesc (cu 2% grasime) si o jumate de rosie cherry, dupa care se asezoneaza cu sare;

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** albusurile de la 3 oua, 150 g iaurt grecesc, rosii cherry, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** albusurile de la 3 oua, 150 g iaurt grecesc, rosii cherry, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** albusurile de la 4 oua, 200 g iaurt grecesc, rosii cherry, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Rodie**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Quinoa cu sote de fasole verde si usturoi**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute;
- In acest timp se caleste un catel de usturoi cu putina apa (nu ulei), intr-o tigaie de teflon, dupa care se adauga fasolea verde, sare si piper si se lasa la foc circa 3 minute;
- Dupa ce a fiert quinoa, se scoate pe o farfurie si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omegeniza bine.
- Se aranjeaza quinoa ca un “pat” si se pune peste fasolea verde gatita.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie; 1 felie paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu Mozzarella**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intru-un bol, alaturi de mozzarella si semintele de dovleac.
- Se asezoneaza cu ulei de masline si sare.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50g mozzarella, 5 rosii cherry, 1 castravete, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g mozzarella, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 1 lingurita seminte de dovleac crude, 1 lingurita ulei de masline;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g creveti mozzarella, 5 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde (din belsug), 2 lingure seminte de dovleac crude, 1 lingura ulei de masline;

DUMINICA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de ovaz cu ciocolata si fructe de padure**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele pentru circa 10 minute.
- Intre timp se aduga cacaoa si se amesteca constant, pentru a nu se lipi.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga fructele de padure, dupa care se serveste.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte slab sau vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte slab sau vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte slab sau vegetal, 1 ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un kaki**

Ingrediente:

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Ciuperci proteice**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu cate 2 albusuri de ou, dupa care se asezoneaza cu sare si piper;
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperature de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de varza;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 4 albusuri de ou, sare si piper; 100 g salata de varza;
- ✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 4 albusuri de ou, sare si piper; 200 g salata de varza;
- ✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 6 albusuri de ou, sare si piper; 200 g salata de varza;

ATENTIE!

- ✓ Drepturile de autor ale acestei diete sunt exclusiv ale autorului Narcis Cernea, iar comercializarea, distribuirea sau copierea ei se pedepseste conform legii in vigoare.

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 standards

European Register of Exercise Professionals

C.N.F.P.A.

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI, PROTECȚIEI SOCIALE ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE