DIETA 5

Pachetul de diete „Power & Fit” contine 1, 3 sau 6 diete semipersonalizate, in functie de optiunea achizitionata.

Vei primi pe mail, la data de 1 a fiecarei luni, conform optiunii achizitionate, cate o dieta care contine retete diferite de celelalte diete, astfel incat sa ai o alimentatie cat mai variata si echilibrata.

Dietele sunt bazate exclusiv pe alimente sanatoase care iti activeaza natural metabolismul si te ajuta sa slabesti, oferindu-ti un plus de energie si vitalitate.

Accelerand natural functia metabolica de ardere a grasimilor vei transforma tesutul adipos (grasimea) in energie si astfel vei obtine o silueta mult mai supla si definita, pe termen lung.

Beneficiul cel mai mare al acestei diete este faptul ca nu trebuie sa te INFOMETEZI!

Ba din contra, trebuie sa mananci trei mese principale si doua gustari, care sa contina alimente simple si usor de preparat, dar eficiente.

Este foarte important sa nu sari peste gustari, intrucat ora 11:00 si ora 17:00 sunt orele naturale ale organismului uman, cand scade glicemia si trebuie sa previi asta, pentru a evita sa mananci mult mai mult la urmatoarea masa.

Intrucat dietele contin alimente care te energizeaza natural, vei simti rapid efectul „power”, care iti va reda vitalitatea si pofta de viata si bineinteles:

- **SILUETA MULT VISATA**

Dieta contine 1200, 1500 si 2000 de kcal/zi, divizate in 5 mese (3 mese principale + 2 gustari) astfel:

- ✓ **Detox –** 7:00
- ✓ **Mic dejun** – ora 7:30
- ✓ **Gustare 1** – ora 10:30
- ✓ **Pranz** – ora 13:00
- ✓ **Gustare 2** – ora 16:30
- ✓ **Cina** – ora 19:00

Intra pe www.narciscernea.com/calculator si vezi care dieta ti se potriveste, in functie de necesarul organismului tau!

SAPTAMANA 1

LUNI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 100 g legume, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g legume, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g legume, sare si piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Banana**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Quinoa cu avocado si parmezan**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 1 lingura de parmezan;
✓ **1500 calorii:** 80 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 2 linguri de parmezan;
✓ **2000 calorii:** 80 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 2 linguri de parmezan;

➢ **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 – Ciuperci XXL umplute cu mozzarella + salata de varza**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu bucati mici de mozzarella, dupa care se asezoneaza cu sare si piper;
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de varza;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 50 g mozzarella, sare, piper, 100 g salata de varza;
- ✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 75 g mozzarella, sare, piper, 200 g salata de varza;
- ✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 100 g mozzarella, sare, piper, 200 g salata de varza;

MARTI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Para**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Burger**

Mod de preparare:

- Se taie chifla pe mijloc si se prajeste intr-o tigaie antiaderenta, fara ulei, pana devine putin crocanta.
- Intre timp se pun ciupercile pleurotus si branza halloumi pe grill si se lasa cca 2 minute pe fiecare parte.
- Se taie rosia si ceapa rondele si se aseaza pe chifla, dupa care se adauga salata, halloumi si ciupercile prajite si se pune “capacul” chiflei.
- Se poate adauga tzatziki facut din iaurt grecesc, marar, castravete ras si usturoi.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 chifla integrala, 50 g halloumi, 2 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/4 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 1 chifla integrala, 70 g halloumi, 3 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 1 chifla integrala, 100 g halloumi, 4 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 4 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschette cu pasta de masline si albusuri de ou**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

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

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica;

✓ **1500 calorii:** o piersica;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – 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 si 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 – Sufleu proteic de dovlecel**

Mod de preparare:

- Se spala dovlecelul si se taie rondele, dupa care se scurge de apa.
- Intre timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pun rondelele de dovlecel intr-un vas temorezistent si de adauga peste ele albusurile de ou batute si iaurtul, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g dovlecel, 100 g iaurt grecesc, 2 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g dovlecel, 150 g iaurt grecesc, 3 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g dovlecel, 200 g iaurt grecesc, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 lingura parmezan

JOI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Buritto cu branza proaspata**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 200 branza proaspata, 1 castravete, marar, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 250 branza proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 300 branza proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar

✓ **1500 calorii:** un mar;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Chiftele de dovlecel si quinoa + salata de fasole rosie**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert cca 12 minute.
- Intre timp se curata dovlecelul si se da pe razatoare, ceapa, usturoiul si mararul se curata si se taie marunt.
- Cand quinoa a fiert se pune intr-un bol, dupa care se adauga dovlecelul dat pe razatoare, scurs de zeama si legumele, dupa care se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se formeaza chiftele din compozitie, dupa care se dau putin prin faina integrala, ca sa nu mai fie lipicioase si se pun in tava, pe foaia de copt.
- Se introduc in cuptorul preincalizt, la 200 grade, pentru 30 minute.
- Chiftelele se servesc alaturi de o salata cu fasole rosie si ceapa rosie, asezonata cu zeama de lamaie si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 100 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1/2 ceapa rosie;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g quinoa, 1 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 150 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa, 1 dovlecel, 1 ceapa, usturoi, marar, sare, 200 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;

➢ **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 proteica**

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, branza feta slaba 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, o jumatate de avocado si branza feta slaba (50 g);
- ✓ **1500 calorii:** 2 rosie, 2 castraveti, 1 ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, o jumatate de avocado si branza feta slaba (100 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, 1 ceapa rosie, spanac baby/rucola, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, un avocado sibranza feta slaba (150 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 - Rondele de ardei proteice**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Orez brun cu parmezan si broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune orezul la fiert pentru cca 15 minute.
- Intre timp se pune la fiert si broccoli pentru cca 3 minute in apa clocotita.
- Cand orezul a fiert se amesteca cu parmezan ras, sos de soia si bucatele de broccoli, pana se omogenizeaza.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun nefiert, 150 g broccoli, sos de soia, sare, 1 lingura parmezan ras;
✓ **1500 calorii:** 75 g orez brun nefiert, 200 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 2 linguri parmezan ras;
✓ **2000 calorii:** 100 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 3 linguri parmezan ras;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 20 minute spanacul si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g spanac, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g spanac, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 2 linguri crutoane;

SAMBATA:

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

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

Mod de preparare:

- Se lasa semintele de chia la hidratat in lapte minim o ora, la rece.
- Este recomandat sa le lasi la hidratat peste noapte, la frigider.
- Cand semintele sunt hidratate, se adauga banana pasata cu cacao si se serveste.

Ingrediente:

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa + fasole verde sote**

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, 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 pune peste ea fasolea verde gatita.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, sos de soia;
✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 250 g fasole verde, 1 catel de usturoi, sos de soia;
✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie, sos de soia.

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata de Radacinoase**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

DUMINICA:

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

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

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanilie 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 unt de arahide si fructe de padure.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

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

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

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

SAPTAMANA 2

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschette cu pasta de masline si albusuri de ou**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

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

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O piersica;

✓ **1500 calorii:** O piersica;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – 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 si 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 – Sufleu proteic de dovlecel**

Mod de preparare:

- Se spala dovlecelul si se taie rondele, dupa care se scurge de apa.
- Intre timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pun rondelele de dovlecel intr-un vas temorezistent si de adauga peste ele albusurile de ou batute si iaurtul, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g dovlecel, 100 g iaurt grecesc, 2 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g dovlecel, 150 g iaurt grecesc, 3 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g dovlecel, 200 g iaurt grecesc, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 lingura parmezan

MARTI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Quinoa cu avocado si parmezan**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 1 lingura de parmezan;
✓ **1500 calorii:** 80 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 2 linguri de parmezan;
✓ **2000 calorii:** 80 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 2 linguri de parmezan;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Alune de padure**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 20 minute spanacul si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g spanac, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g spanac, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Burger**

Mod de preparare:

- Se taie chifla pe mijloc si se prajeste intr-o tigaie antiaderenta, fara ulei, pana devine putin crocanta.
- Intre timp se pun ciupercile pleurotus si branza halloumi pe grill si se lasa cca 2 minute pe fiecare parte.
- Se taie rosia si ceapa rondele si se aseaza pe chifla, dupa care se adauga salata, halloumi si ciupercile prajite si se pune “capacul” chiflei.
- Se poate adauga tzatziki facut din iaurt grecesc, marar, castravete ras si usturoi.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 chifla integrala, 50 g halloumi, 2 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/4 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 1 chifla integrala, 70 g halloumi, 3 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 1 chifla integrala, 100 g halloumi, 4 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Ciuperci XXL umplute cu mozzarella + salata de varza**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu bucati mici de mozzarella, dupa care se asezoneaza cu sare si piper;
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de varza;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 50 g mozzarella, sare, piper, 100 g salata de varza;
- ✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 75 g mozzarella, sare, piper, 200 g salata de varza;
- ✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 100 g mozzarella, sare, 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: Mic dejun - Budinca de Chia cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

- Se lasa semintele de chia la hidratat in lapte minim o ora, la rece.
- Este recomandat sa le lasi la hidratat peste noapte, la frigider.
- Cand semintele sunt hidratate, se adauga banana pasata cu cacao si se serveste.

Ingrediente:

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa + fasole verde sote**

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, 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 pune peste ea fasolea verde gatita.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, sos de soia;
✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 250 g fasole verde, 1 catel de usturoi, sos de soia;
✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie, sos de soia.

➢ **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 de Radacinoase**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

VINERI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 100 g legume, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g legume, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g legume, sare si piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Orez brun cu parmezan si broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune orezul la fiert pentru cca 15 minute.
- Intre timp se pune la fiert si broccoli pentru cca 3 minute in apa clocotita.
- Cand orezul a fiert se amesteca cu parmezan ras, sos de soia si bucatele de broccoli, pana se omogenizeaza.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun nefiert, 150 g broccoli, sos de soia, sare, 1 lingura parmezan ras;
✓ **1500 calorii:** 75 g orez brun nefiert, 200 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 2 linguri parmezan ras;
✓ **2000 calorii:** 100 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 3 linguri parmezan ras;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Nuci**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

SAMBATA:

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

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

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanilie 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 unt de arahide si fructe de padure.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

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

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;

✓ **1500 calorii:** o banana;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Chiftele de dovlecel si quinoa + salata de fasole rosie**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert cca 12 minute.
- Intre timp se curata dovlecelul si se da pe razatoare, ceapa, usturoiul si mararul se curata si se taie marunt.
- Cand quinoa a fiert se pune intr-un bol, dupa care se adauga dovlecelul dat pe razatoare, scurs de zeama si legumele, dupa care se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se formeaza chiftele din compozitie, dupa care se dau putin prin faina integrala, ca sa nu mai fie lipicioase si se pun in tava, pe foaia de copt.
- Se introduc in cuptorul preincalizt, la 200 grade, pentru 30 minute.
- Chiftelele se servesc alaturi de o salata cu fasole rosie si ceapa rosie, asezonata cu zeama de lamaie si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 100 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1/2 ceapa rosie;
✓ **1500 calorii:** 75 g quinoa, 1 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 150 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa, 1 dovlecel, 1 ceapa, usturoi, marar, sare, 200 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;

➢ **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 + 25 g fistic

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 4 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;

DUMINICA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Buritto cu branza proaspata**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 200 branza proaspata, 1 castravete, marar, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 250 branza proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 300 branza proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g migdale crude;

✓ **1500 calorii:** 25 g migdale crude;

✓ **2000 calorii:** 50 g migdale crude

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

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, branza feta slaba 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, o jumatate de avocado si branza feta slaba (50 g);
✓ **1500 calorii:** 2 rosie, 2 castraveti, 1 ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, o jumatate de avocado si branza feta slaba (100 g);
✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, 1 ceapa rosie, spanac baby/rucola, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, un avocado sibranza feta slaba (150 g);

SAPTAMANA 3

LUNI:

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

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

Mod de preparare:

- Se lasa semintele de chia la hidratat in lapte minim o ora, la rece.
- Este recomandat sa le lasi la hidratat peste noapte, la frigider.
- Cand semintele sunt hidratate, se adauga banana pasata cu cacao si se serveste.

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa + fasole verde sote**

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, 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 pune peste ea fasolea verde gatita.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, sos de soia;
- ✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 250 g fasole verde, 1 catel de usturoi, sos de soia;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie, sos de soia.

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata de Radacinoase**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

MARTI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 100 g legume, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g legume, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g legume, sare si piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz – 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 si 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 – 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 – Sufleu proteic de dovlecel**

Mod de preparare:

- Se spala dovlecelul si se taie rondele, dupa care se scurge de apa.
- Intre timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pun rondelele de dovlecel intr-un vas temorezistent si de adauga peste ele albusurile de ou batute si iaurtul, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g dovlecel, 100 g iaurt grecesc, 2 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g dovlecel, 150 g iaurt grecesc, 3 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g dovlecel, 200 g iaurt grecesc, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 lingura parmezan

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschette cu pasta de masline si albusuri de ou**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

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

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

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Chiftele de dovlecel si quinoa + salata de fasole rosie**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert cca 12 minute.
- Intre timp se curata dovlecelul si se da pe razatoare, ceapa, usturoiul si mararul se curata si se taie marunt.
- Cand quinoa a fiert se pune intr-un bol, dupa care se adauga dovlecelul dat pe razatoare, scurs de zeama si legumele, dupa care se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se formeaza chiftele din compozitie, dupa care se dau putin prin faina integrala, ca sa nu mai fie lipicioase si se pun in tava, pe foaia de copt.
- Se introduc in cuptorul preincalizt, la 200 grade, pentru 30 minute.
- Chiftelele se servesc alaturi de o salata cu fasole rosie si ceapa rosie, asezonata cu zeama de lamaie si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 100 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1/2 ceapa rosie;
- ✓ **1500 calorii:** 75 g quinoa, 1 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 150 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa, 1 dovlecel, 1 ceapa, usturoi, marar, sare, 200 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 4 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 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: Shake proteic cu banana si alune crude**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Burger**

Mod de preparare:

- Se taie chifla pe mijloc si se prajeste intr-o tigaie antiaderenta, fara ulei, pana devine putin crocanta.
- Intre timp se pun ciupercile pleurotus si branza halloumi pe grill si se lasa cca 2 minute pe fiecare parte.
- Se taie rosia si ceapa rondele si se aseaza pe chifla, dupa care se adauga salata, halloumi si ciupercile prajite si se pune “capacul” chiflei.
- Se poate adauga tzatziki facut din iaurt grecesc, marar, castravete ras si usturoi.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 chifla integrala, 50 g halloumi, 2 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/4 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 1 chifla integrala, 70 g halloumi, 3 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 1 chifla integrala, 100 g halloumi, 4 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;

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

Ingrediente:

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

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

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, branza feta slaba 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, o jumatate de avocado si branza feta slaba (50 g);
- ✓ **1500 calorii:** 2 rosie, 2 castraveti, 1 ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, o jumatate de avocado si branza feta slaba (100 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, 1 ceapa rosie, spanac baby/rucola, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, un avocado sibranza feta slaba (150 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 - Pancakes cu unt de arahide si fructe de padure**

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanilie 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 unt de arahide si fructe de padure.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

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

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O piersica;

✓ **1500 calorii:** O piersica;

✓ **2000 calorii:** O piersica + 20 g nuci;

➢ **Ora 13:00: Quinoa cu avocado si parmezan**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 1 lingura de parmezan;

✓ **1500 calorii:** 80 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 2 linguri de parmezan;

✓ **2000 calorii:** 80 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 2 linguri de parmezan;

➢ **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 – Ciuperci XXL umplute cu mozzarella + salata de varza**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu bucati mici de mozzarella, dupa care se asezoneaza cu sare si piper;
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de varza;
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 50 g mozzarella, sare, piper, 100 g salata de varza;
- ✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 75 g mozzarella, sare, piper, 200 g salata de varza;
- ✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 100 g mozzarella, sare, piper, 200 g salata de varza;

SAMBATA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Buritto cu branza proaspata**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 200 branza proaspata, 1 castravete, marar, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 250 branza proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 300 branza proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;

✓ **1500 calorii:** O para;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Orez brun cu parmezan si broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune orezul la fiert pentru cca 15 minute.
- Intre timp se pune la fiert si broccoli pentru cca 3 minute in apa clocotita.
- Cand orezul a fiert se amesteca cu parmezan ras, sos de soia si bucatele de broccoli, pana se omogenizeaza.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun nefiert, 150 g broccoli, sos de soia, sare, 1 lingura parmezan ras;

✓ **1500 calorii:** 75 g orez brun nefiert, 200 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 2 linguri parmezan ras;

✓ **2000 calorii:** 100 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 3 linguri parmezan ras;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Nuci**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

DUMINICA:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Fistic**

Ingrediente:

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 20 minute spanacul si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g spanac, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g spanac, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 2 linguri crutoane;

SAPTAMANA 4

LUNI:

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

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

Mod de preparare:

- Se bat albusurile de ou impreuna cu banana, taratele de ovaz si esenta de rom (migdale, vanilie 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 unt de arahide si fructe de padure.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

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

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;

✓ **1500 calorii:** o banana;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Chiftele de dovlecel si quinoa + salata de fasole rosie**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert cca 12 minute.
- Intre timp se curata dovlecelul si se da pe razatoare, ceapa, usturoiul si mararul se curata si se taie marunt.
- Cand quinoa a fiert se pune intr-un bol, dupa care se adauga dovlecelul dat pe razatoare, scurs de zeama si legumele, dupa care se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se formeaza chiftele din compozitie, dupa care se dau putin prin faina integrala, ca sa nu mai fie lipicioase si se pun in tava, pe foaia de copt.
- Se introduc in cuptorul preincalizt, la 200 grade, pentru 30 minute.
- Chiftelele se servesc alaturi de o salata cu fasole rosie si ceapa rosie, asezonata cu zeama de lamaie si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 100 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1/2 ceapa rosie;
✓ **1500 calorii:** 75 g quinoa, 1 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 150 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa, 1 dovlecel, 1 ceapa, usturoi, marar, sare, 200 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;

➢ **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 proteica**

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, branza feta slaba 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, o jumatate de avocado si branza feta slaba (50 g);
- ✓ **1500 calorii:** 2 rosie, 2 castraveti, 1 ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, o jumatate de avocado si branza feta slaba (100 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, 1 ceapa rosie, spanac baby/rucola, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, un avocado sibranza feta slaba (150 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: Mic dejun - Bruschette cu pasta de masline si albusuri de ou**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

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

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

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Burger**

Mod de preparare:

- Se taie chifla pe mijloc si se prajeste intr-o tigaie antiaderenta, fara ulei, pana devine putin crocanta.
- Intre timp se pun ciupercile pleurotus si branza halloumi pe grill si se lasa cca 2 minute pe fiecare parte.
- Se taie rosia si ceapa rondele si se aseaza pe chifla, dupa care se adauga salata, halloumi si ciupercile prajite si se pune “capacul” chiflei.
- Se poate adauga tzatziki facut din iaurt grecesc, marar, castravete ras si usturoi.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 chifla integrala, 50 g halloumi, 2 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/4 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 1 chifla integrala, 70 g halloumi, 3 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 1 chifla integrala, 100 g halloumi, 4 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde, 100 g iaurt grecesc, 1 castravete, marar, usturoi;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Ciuperci XXL umplute cu mozzarella + salata de varza**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu bucati mici de mozzarella, dupa care se asezoneaza cu sare si piper;
- Se baga la cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade;
- Intre timp se pregateste salata de varza;

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 50 g mozzarella, sare, piper, 100 g salata de varza;
- ✓ **1500 calorii:** 2 ciuperci mari XXL, 75 g mozzarella, sare, piper, 200 g salata de varza;
- ✓ **2000 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 100 g mozzarella, sare, piper, 200 g salata de varza;

MIERCURI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 100 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc (2% grasime), 150 ml lapte slab/vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Quinoa cu avocado si parmezan**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 1 lingura de parmezan;
✓ **1500 calorii:** 80 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 2 linguri de parmezan;
✓ **2000 calorii:** 80 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 2 linguri de parmezan;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 20 minute spanacul si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul grecesc, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g spanac, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g spanac, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), 1 ceapa, 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 - Rondele de ardei proteice**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – 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 si 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 – Alune de padure**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Sufleu proteic de dovlecel**

Mod de preparare:

- Se spala dovlecelul si se taie rondele, dupa care se scurge de apa.
- Intre timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pun rondelele de dovlecel intr-un vas temorezistent si de adauga peste ele albusurile de ou batute si iaurtul, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g dovlecel, 100 g iaurt grecesc, 2 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g dovlecel, 150 g iaurt grecesc, 3 albusuri de ou, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g dovlecel, 200 g iaurt grecesc, 4 albusuri de ou, sare, piper, 1 lingura parmezan

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Buritto cu branza proaspata**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 200 branza proaspata, 1 castravete, marar, sare;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 250 branza proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 300 branza proaspata, 2 castraveti, marar, sare;

➢ **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 – Orez brun cu parmezan si broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune orezul la fiert pentru cca 15 minute.
- Intre timp se pune la fiert si broccoli pentru cca 3 minute in apa clocotita.
- Cand orezul a fiert se amesteca cu parmezan ras, sos de soia si bucatele de broccoli, pana se omogenizeaza.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun nefiert, 150 g broccoli, sos de soia, sare, 1 lingura parmezan ras;

✓ **1500 calorii:** 75 g orez brun nefiert, 200 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 2 linguri parmezan ras;

✓ **2000 calorii:** 100 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 3 linguri parmezan ras;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Iaurt Grecesc (2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt grecesc cu 2% grasime;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt grecesc cu 2% grasime;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt grecesc cu 2% grasime;

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

SAMBATA:

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

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

Mod de preparare:

- Se lasa semintele de chia la hidratat in lapte minim o ora, la rece.
- Este recomandat sa le lasi la hidratat peste noapte, la frigider.
- Cand semintele sunt hidratate, se adauga banana pasata cu cacao si se serveste.

Ingrediente:

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Quinoa + fasole verde sote**

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, 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 pune peste ea fasolea verde gatita.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, sos de soia;
✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 250 g fasole verde, 1 catel de usturoi, sos de soia;
✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie, sos de soia.

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Caju**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 4 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;

DUMINICA:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 albusuri de ou, 100 g legume, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g legume, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 6 albusuri de ou, 200 g legume, sare si piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata de Radacinoase**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;

✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;

✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1 gulie, 1/2 telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 250 g iaurt grecesc (2% grasime), usturoi;

IMPORTANT DE STIUT:

- Aceasta este o dieta bazata exclusiv pe alimente sanatoase care iti activeaza natural metabolismul si te ajuta sa slabesti, oferindu-ti un plus de energie si vitalitate.
- Inainte de a incepe acest program este recomandat consultul unui medic.
- Persoanele care sufera de boli sau afectiuni vor respecta cu prioritate indicatiile medicului curant referitoare la utilizarea acestei diete.
- Daca esti alergic la unul din produse/mese, inlocuieste acel produs/masa cu alta/alt produs din meniu care iti place.
- Este recomandat a se urma cantitatile exacte de alimente - Daca nu iti place un anumit tip de aliment sau il gasesti greu de preparat, il poti inlocui cu o alta masa de acelasi tip si zi (examplu: masa de pranz din ziua 2 cu masa de pranz din ziua 6
- Nu uita ca orice dieta este mult mai eficienta daca este combinata si cu o activitate fizica adecvata.
- Daca timpul nu iti permite sa mergi la sala, iti recomand exercitiile acasa, pe care le gasesti explicate in cartea Self Transformer, devino propriul tau Antrenor si Nutritionist. Disponibila aici: https://narciscernea.com
- Consumul de alcool este de evitat pe tot parcursul diete. In cazuri extreme este permis consumul a maxim 150 ml de vin alb.

DESPRE AUTOR:

Numele meu este Narcis Cernea, sunt Specialist in nutritie, Antrenor de Fitness si fondatorul miscarii Self Transformer.



Sunt autor, blogger, multiplu recordman national, Master Trainer formator la una dintre cele mai consacrate scoli de Fitness din tara, iar telul meu este sa te ajut sa obtii cele mai bune rezultate si sa devii cea mai buna versiune a ta.

Iubesc sa lucrez cu oamenii care isi doresc sa iasa din zona de confort si ma bucur enorm atunci cand ajut pe cineva sa faca primul pas spre stil de viata sanatos, permanent. Apoi rezultatele vin de la sine.

ACREDITAT DE:

European Fitness Association

EHFA

ereps

C.N.F.P.A.

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI, PROTECȚIEI SOCIALE ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE