

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

Narcis Cernea
personal trainer & nutrition

DIETA 1 – 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!

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 unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se paseaza o banana impreuna cu taratele de ovaz, lapte vegetal si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pun intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele unt de arahide si felii de banana.
- Recomand ca untul de arahide sa se faca in casa, la blender, cu arahide crude, putin lapte vegetal si un strop din esenta preferata.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, 2 linguri unt de arahide, ½ banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 2 linguri unt de arahide, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 3 linguri unt de arahide, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, 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 – Vanata si dovlecel la grill cu piure morcovi si telina**

Mod de preparare:

- Se pun morcovii si telina la fiert cu putina sare.
- Intre timp se face dressingul din usturoi pisat, ulei de masline si sare.
- Se taie felii subtiri dovlecelul si vanata si se ung cu dressingul rezultat, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 2 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Cand legumele au fiert se paseaza si se amesteca cu sare si putin lapte vegetal pentru textura.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 2 morcovi, ½ telina, 20 ml lapte vegetal, 1 felie paine integrala;
- ✓ **1500 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 3 morcovi, ½ telina, 25 ml lapte vegetal, 2 felii paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 4 morcovi, ½ telina, 30 ml lapte vegetal, 3 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata 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 (80 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 (100 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: Bruschete cu guacamole si tofu**

Mod de preparare:

- Se paseaza avocado cu putina sare si zeama de lamaie si se intinde peste painea integrala.
- Se adauga felii de tofu deasupra si se serveste.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1 felie paine integrala, 50 g tofu si zeama de lamaie;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 1 felie paine integrala, 50 g tofu si zeama de lamaie;

✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 2 felii paine integrala, 100 g tofu si zeama de lamaie;

➢ **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 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 smantana de soia, sare, 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, ½ ceapa, 100 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 1 lingura crutoane;
✓ **1500 calorii:** 400 g ciuperci, ½ ceapa, 150 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 1 lingura crutoane;
✓ **2000 calorii:** 400 g ciuperci, 1/2 ceapa, 200 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 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 lapte vegetal 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:** 250 ml lapte vegetal, ½ banana, 150 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 200 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 1 banana, 250 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 – 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 vegetal, 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,), 300 g cartofi dulci, 100 g iaurt vegetal, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 ciuperci, 6 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa,), 300 g cartofi dulci, 150 g iaurt vegetal, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **2000 calorii:** 3 frigarui (6 ciuperci, 8 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa,), 400 g cartofi dulci, 150 g iaurt vegetal, sare, piper si mirodeniile dorite;

➢ **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 – Ciuperci cu tofu afumat**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu tofu afumat, 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, 100 g tofu afumat, sare si piper; 100 g salata de varza;
- ✓ **1500 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 150 g tofu afumat, sare si piper; 200 g salata de varza;
- ✓ **2000 calorii:** 4 ciuperci mari XXL, 200 g tofu afumat, 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: Mic dejun - 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, tofu, 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, 1/2 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1/2 avocado, 150 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

✓ **2000 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 150 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

➢ **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 dovlecel cu legume si quinoa + paine integral**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute.
- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Intre timp se calesc legumele dupa care se amesteca cu suc de rosii, usturoi, putina sare si se mai lasa 3 minute pe foc sa scada. Se adauga quinoa fiarta si se amesteca pentru a se omogeniza.
- Se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.
- Se serveste cu o salata mica la alegere.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quiona, 1 morcov mic, ½ dovlecel, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quiona, 1 morcov mic, ½ dovlecel, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **2000 calorii:** 60 g quiona, 2 morcov, 1 dovlecel, 1 ceapa, 1 ardei, 2 ciuperci, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;

➢ **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 – Avocado umplut cu legume si tofu**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc, se indeparteaza samburele dupa care se scoate miezul cu o lingura, astfel incat sa ramana intreaga coaja.
- Se taie marunt miezul de avocado, ardeiul, rosiile, ceapa verde, patrunjelul si tofu, dupa care se amesteca cu ulei de masline, sare, piper si seminte de dovleac.
- Se umple coaja de avocado cu compozitia rezultata si se serveste cu zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 30 g tofu, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 60 g tofu, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 80 g tofu, zeama de lamaie;

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Shake de ciocolata**

Mod de preparare:

- Se pune avocado, banana si cacao sau patratele de ciocolata cu minim 80% cacao in vasul blender-ului, dupa care se adauga lapte vegetal.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se serveste.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1/2 banana, 1/2 avocado, 1 lingurita cacao/2 patratele de ciocolata, 250 ml lapte vegetal.

✓ **1500 calorii:** 1 banana, 1/2 avocado, 1 lingurita cacao/3 patratele de ciocolata, 250 ml lapte vegetal.

✓ **2000 calorii:** 1 banana, 1 avocado, 1 lingurita cacao/3 patratele de ciocolata, 300 ml lapte vegetal.

➢ **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 integral**

Mod de preparare:

- Se taie ceapa si se caleste 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, la foc mic;
- Se adauga mazarea, sarea si piperul, dupa care se pune apa pana sunt acoperite ingredientele.
- Se lasa la foc circa 20 minute, iar cand este gata se adauga putin marar tocat marunt.
- 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 – Nuci**

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** 50 g nuci;

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

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Cand a fiert, se introduce in blender impreuna cu smantana de soia, 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 smantana de soia, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g smantana de soia, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g smantana de soia, 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 psyllium cu ananas si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa la hidratat taratele de psyllium in lapte vegetal pentru 10 minute.
- Intre timp se paseaza ananasul si scortisoara pana devine o pasta (piure) si se amesteca cu budinca cand aceasta s-a inchegat.
- Se aranjeaza budinca pe farfurie si se orneaza cu bucati de ananas.
- **Timp de preparare: 12 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 linguri tarate psyllium, 100 g ananas, 150 ml lapte vegetal, scortisoara;

✓ **1500 calorii:** 4 linguri tarate psyllium, 150 g ananas, 200 ml lapte vegetal, scoartisoara;

✓ **2000 calorii:** 5 linguri tarate psyllium, 200 g ananas, 250 ml lapte vegetal, scortisoara;

➢ **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 sos de soia + frigarui Caprese vegetale**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Se scurge de apa si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omigeniza.
- Se pregatesc frigaruile si se servesc negatite.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (2 cuburi tofu, 3 rosii cherry, 3 masline verzi), 50 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;

✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 cuburi tofu, 6 rosii cherry, 6 masline verzi), 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;

✓ **2000 calorii:** 2 frigarui (6 cuburi tofu, 9 rosii cherry, 9 masline verzi), 90 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;

➢ **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 crud;

➢ **Ora 19:00: Cina – Paste de legume cu usturoi si tofu**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie fasii subtiri (pe lung) folosind curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa ca niste paste lungi.
- Se calesc impreuna cu ustoroiul si sarea in putina apa, pentru circa 5 minute, dupa care se scot pe farfurie.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, semintele de dovleac si se stropesc cu uleiul de masline.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ zucchini, 2 catei de usturoi, 100 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 150 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 200 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 2 lingurite seminte de dovleac crude;

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 vegetal 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 vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 150 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 ligurita de cacao, 200 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 – Arahide crude**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g arahide crude;
✓ **1500 calorii:** 25 g arahide crude;

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Sote de spanac + crochete de soia crocante**

Mod de preparare:

- Se fierbe soia conform instructiunilor de pe pahet, dupa care se scurg de apa si se maruntent.
- Se amesteca soia cu sarea, piperul, jumatate de ceapa si un catele de usturoi tocate marunt, dupa care se fac bilute mici si se dau prin pesmet.
- Se pun in tava cuptorului pe hartie de copt si se baga la cuptor pentru 20 de minute la o temperatura de 200 grade,
- Intre timp se caleste cealalta jumatate de ceapa impreuna cu un catele de usturoi, 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 o farfurie si se serveste impreuna cu crochetele de soia.
  Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g soia, 300 g spanac, 1 ceapa, 2 catel usturoi, sare, piper, pesmet;
✓ **1500 calorii:** 80 g soia, 400 g spanac, 1 ceapa, 2 catel usturoi, sare, piper, pesmet;
✓ **2000 calorii:** 100 g soia, 400 g spanac, 1 ceapa, 2 catel usturoi, sare, piper, pesmet;

SAPTAMANA 2

LUNI:

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

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

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal 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:** 250 ml lapte vegetal, ½ banana, 150 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 200 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 1 banana, 250 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 vegetal, 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,), 300 g cartofi dulci, 100 g iaurt vegetal, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 ciuperci, 6 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa,), 300 g cartofi dulci, 150 g iaurt vegetal, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **2000 calorii:** 3 frigarui (6 ciuperci, 8 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa,), 400 g cartofi dulci, 150 g iaurt vegetal, sare, piper si mirodeniile dorite;

➢ **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 – Avocado umplut cu legume**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc, se indeparteaza samburele dupa care se scoate miezul cu o lingura, astfel incat sa ramana intreaga coaja.
- Se taie marunt miezul de avocado, ardeiul, rosiile, ceapa verde, patrunjelul si tofu, dupa care se amesteca cu ulei de masline, sare, piper si seminte de dovleac.
- Se umple coaja de avocado cu compozitia rezultata si se serveste cu zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 30 g tofu, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 60 g tofu, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 80 g tofu, zeama de lamaie;

MARTI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - 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, tofu, 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, 1/2 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1/2 avocado, 150 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

✓ **2000 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 150 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

➢ **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 dovlecel cu legume si quinoa + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute.
- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Intre timp se calesc legumele dupa care se amesteca cu suc de rosii, usturoi, putina sare si se mai lasa 3 minute pe foc sa scada. Se adauga quinoa fiarta si se amesteca pentru a se omogeniza.
- Se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.
- Se serveste cu o salata mica la alegere.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quiona, 1 morcov mic, ½ dovlecel, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quiona, 1 morcov mic, ½ dovlecel, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **2000 calorii:** 60 g quiona, 2 morcov, 1 dovlecel, 1 ceapa, 1 ardei, 2 ciuperci, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;

➢ **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 cu tofu afumat**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu tofu afumat, 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, 100 g tofu afumat, sare si piper; 100 g salata de varza;
- ✓ **1500 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 150 g tofu afumat, sare si piper; 200 g salata de varza;
- ✓ **2000 calorii:** 4 ciuperci mari XXL, 200 g tofu afumat, sare si 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: Mic dejun - Budinca de psyllium cu ananas si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa la hidratat taratele de psyllium in lapte vegetal pentru 10 minute.
- Intre timp se paseaza ananasul si scortisoara pana devine o pasta (piure) si se amesteca cu budinca cand aceasta s-a inchegat.
- Se aranjeaza budinca pe farfurie si se orneaza cu bucati de ananas.
- **Timp de preparare: 12 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 linguri tarate psyllium, 100 g ananas, 150 ml lapte vegetal, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 4 linguri tarate psyllium, 150 g ananas, 200 ml lapte vegetal, scoartisoara;
✓ **2000 calorii:** 5 linguri tarate psyllium, 200 g ananas, 250 ml lapte vegetal, scortisoara;

➢ **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 - Quinoa cu sos de soia + frigarui Caprese vegetale**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Se scurge de apa si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omigeniza.
- Se pregatesc frigaruile si se servesc negatite.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (2 cuburi tofu, 3 rosii cherry, 3 masline verzi), 50 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 cuburi tofu, 6 rosii cherry, 6 masline verzi), 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **2000 calorii:** 2 frigarui (6 cuburi tofu, 9 rosii cherry, 9 masline verzi), 90 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;

➢ **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 – 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 + o 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 + o 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);

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 de ciocolata**

Mod de preparare:

- Se pune avocado, banana si cacao sau patratele de ciocolata cu minim 80% cacao in vasul blender-ului, dupa care se adauga lapte vegetal.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se serveste.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1/2 banana, 1/2 avocado, 1 lingurita cacao/2 patratele de ciocolata, 250 ml lapte vegetal.
✓ **1500 calorii:** 1 banana, 1/2 avocado, 1 lingurita cacao/3 patratele de ciocolata, 250 ml lapte vegetal.
✓ **2000 calorii:** 1 banana, 1 avocado, 1 lingurita cacao/3 patratele de ciocolata, 300 ml lapte vegetal.

➢ **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 si piperul, dupa care se pune apa pana sunt acoperite ingredientele.
- Se lasa la foc circa 20 minute, iar cand este gata se adauga putin marar tocat marunt.
- 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: Gustrarea 2 - Iaurt Grecesc**

Ingrediente:

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

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema 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 smantana de soia, sare, 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, ½ ceapa, 100 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 1 lingura crutoane;
✓ **1500 calorii:** 400 g ciuperci, ½ ceapa, 150 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 1 lingura crutoane;
✓ **2000 calorii:** 400 g ciuperci, 1/2 ceapa, 200 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 2 linguri crutoane;

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Bruschete cu guacamole si tofu**

Mod de preparare:

- Se paseaza avocado cu putina sare si zeama de lamaie si se intinde peste painea integrala.
- Se adauga felii de tofu deasupra si se serveste.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1 felie paine integrala, 50 g tofu si zeama de lamaie;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 1 felie paine integrala, 50 g tofu si zeama de lamaie;

✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 2 felii paine integrala, 100 g tofu si zeama de lamaie;

➢ **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 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 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 – Sote de spanac + crochete de soia crocante**

Mod de preparare:

- Se fierbe soia conform instructiunilor de pe pahet, dupa care se scurg de apa si se maruntent.
- Se amesteca soia cu sarea, piperul, jumatate de ceapa si un catele de usturoi tocate marunt, dupa care se fac bilute mici si se dau prin pesmet.
- Se pun in tava cuptorului pe hartie de copt si se baga la cuptor pentru 20 de minute la o temperatura de 200 grade,
- Intre timp se caleste cealalta jumatate de ceapa impreuna cu un catele de usturoi, 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 o farfurie si se serveste impreuna cu crochetele de soia.

Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g soia, 300 g spanac, 1 ceapa, 2 catel usturoi, sare, piper, pesmet;
✓ **1500 calorii:** 80 g soia, 400 g spanac, 1 ceapa, 2 catel usturoi, sare, piper, pesmet;
✓ **2000 calorii:** 100 g soia, 400 g spanac, 1 ceapa, 2 catel usturoi, sare, piper, pesmet;

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 vegetal 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 vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;

✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 150 g fructe de padure;

✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 ligurita de cacao, 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 – Vanata si dovlecel la grill cu piure morcovi si telina**

Mod de preparare:

- Se pun morcovii si telina la fiert cu putina sare.
- Intre timp se face dressingul din usturoi pisat, ulei de masline si sare.
- Se taie felii subtiri dovlecelul si vanata si se ung cu dressingul rezultat, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 2 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Cand legumele au fiert se paseaza si se amesteca cu sare si putin lapte vegetal pentru textura.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 2 morcovi, ½ telina, 20 ml lapte vegetal, 1 felie paine integrala;

✓ **1500 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 3 morcovi, ½ telina, 25 ml lapte vegetal, 2 felii paine integrala;

✓ **2000 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 4 morcovi, ½ telina, 30 ml lapte vegetal, 3 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **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 smantana de soia, 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 smantana de soia, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g smantana de soia, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g smantana de soia, 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: Pancakes cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se paseaza o banana impreuna cu taratele de ovaz, lapte vegetal si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pun intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele unt de arahide si felii de banana.
- Recomand ca untul de arahide sa se faca in casa, la blender, cu arahide crude, putin lapte vegetal si un strop din esenta preferata.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, 2 linguri unt de arahide, ½ banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 2 linguri unt de arahide, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 3 linguri unt de arahide, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte;

➢ **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 – Paste de legume cu usturoi si tofu**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie fasii subtiri (pe lung) folosind curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa ca niste paste lungi.
- Se calesc impreuna cu ustoroiul si sarea in putina apa, pentru circa 5 minute, dupa care se scot pe farfurie.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, semintele de dovleac si se stropesc cu uleiul de masline.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ zucchini, 2 catei de usturoi, 100 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 150 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
✓ **2000 calorii:** 2 morcovi, 1 zucchini, 2 catei de usturoi, 200 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 2 lingurite seminte de dovleac crude;

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 - 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, tofu, 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, 1/2 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1/2 avocado, 150 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

✓ **2000 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 150 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

➢ **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 sos de soia + frigarui Caprese vegetale**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Se scurge de apa si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omigeniza.
- Se pregatesc frigaruile si se servesc negatite.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (2 cuburi tofu, 3 rosii cherry, 3 masline verzi), 50 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;

✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 cuburi tofu, 6 rosii cherry, 6 masline verzi), 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;

✓ **2000 calorii:** 2 frigarui (6 cuburi tofu, 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 – Supa crema 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 smantana de soia, sare, 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, ½ ceapa, 100 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 1 lingura crutoane;
✓ **1500 calorii:** 400 g ciuperci, ½ ceapa, 150 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 1 lingura crutoane;
✓ **2000 calorii:** 400 g ciuperci, 1/2 ceapa, 200 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 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 - Budinca de ovaz cu ciocolata si fructe de padure**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele vegetal 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 vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 150 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 ligurita de cacao, 200 g fructe de padure;

➢ **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 integral**

Mod de preparare:

- Se taie ceapa si se caleste 3 minute intr-o tigaie antiaderenta, la foc mic;
- Se adauga mazarea, sarea si piperul, dupa care se pune apa pana sunt acoperite ingredientele.
- Se lasa la foc circa 20 minute, iar cand este gata se adauga putin marar tocat marunt.
- 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 capsuni;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g capsuni;`
- ✓ **2000 calorii:** 150 g capsuni + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Avocado umplut cu legume si tofu**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc, se indeparteaza samburele dupa care se scoate miezul cu o lingura, astfel incat sa ramana intreaga coaja.
- Se taie marunt miezul de avocado, ardeiul, rosiile, ceapa verde, patrunjelul si tofu, dupa care se amesteca cu ulei de masline, sare, piper si seminte de dovleac.
- Se umple coaja de avocado cu compozitia rezultata si se serveste cu zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 30 g tofu, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 60 g tofu, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 80 g tofu, zeama de lamaie;

MIERCURI:

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

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

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal 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:** 250 ml lapte vegetal, ½ banana, 150 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 200 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 1 banana, 250 g fructe de padure;

➢ **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 – 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 vegetal, 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,), 300 g cartofi dulci, 100 g iaurt vegetal, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 ciuperci, 6 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa,), 300 g cartofi dulci, 150 g iaurt vegetal, sare, piper si mirodeniile dorite;
✓ **2000 calorii:** 3 frigarui (6 ciuperci, 8 rosii cherry, 1 ardei, 1 ceapa,), 400 g cartofi dulci, 150 g iaurt vegetal, sare, piper si mirodeniile dorite;

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

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 cu tofu afumat**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu tofu afumat, 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, 100 g tofu afumat, sare si piper; 100 g salata de varza;
- ✓ **1500 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 150 g tofu afumat, sare si piper; 200 g salata de varza;
- ✓ **2000 calorii:** 4 ciuperci mari XXL, 200 g tofu afumat, 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: Bruschete cu guacamole si tofu**

Mod de preparare:

- Se paseaza avocado cu putina sare si zeama de lamaie si se intinde peste painea integrala.
- Se adauga felii de tofu deasupra si se serveste.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1 felie paine integrala, 50 g tofu si zeama de lamaie;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 1 felie paine integrala, 50 g tofu si zeama de lamaie;

✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 2 felii paine integrala, 100 g tofu si zeama de lamaie;

➢ **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 – Vanata si dovlecel la grill cu piure morcovi si telina**

Mod de preparare:

- Se pun morcovii si telina la fiert cu putina sare.
- Intre timp se face dressingul din usturoi pisat, ulei de masline si sare.
- Se taie felii subtiri dovlecelul si vanata si se ung cu dressingul rezultat, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 2 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Cand legumele au fiert se paseaza si se amesteca cu sare si putin lapte vegetal pentru textura.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 2 morcovi, ½ telina, 20 ml lapte vegetal, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 3 morcovi, ½ telina, 25 ml lapte vegetal, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 4 morcovi, ½ telina, 30 ml lapte vegetal, 3 felii 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 – 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 + o 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 + o 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 unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se paseaza o banana impreuna cu taratele de ovaz, lapte vegetal si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pun intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele unt de arahide si felii de banana.
- Recomand ca untul de arahide sa se faca in casa, la blender, cu arahide crude, putin lapte vegetal si un strop din esenta preferata.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, 2 linguri unt de arahide, ½ banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 2 linguri unt de arahide, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 3 linguri unt de arahide, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, 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 - Barcuta de dovlecel cu legume si quinoa + paine integrala**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute.
- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Intre timp se calesc legumele dupa care se amesteca cu suc de rosii, usturoi, putina sare si se mai lasa 3 minute pe foc sa scada. Se adauga quinoa fiarta si se amesteca pentru a se omogeniza.
- Se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.
- Se serveste cu o salata mica la alegere.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quiona, 1 morcov mic, ½ dovlecel, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quiona, 1 morcov mic, ½ dovlecel, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **2000 calorii:** 60 g quiona, 2 morcov, 1 dovlecel, 1 ceapa, 1 ardei, 2 ciuperci, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;

➢ **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 – 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;

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: Shake de ciocolata**

Mod de preparare:

- Se pune avocado, banana si cacao sau patratele de ciocolata cu minim 80% cacao in vasul blender-ului, dupa care se adauga lapte vegetal.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se serveste.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1/2 banana, 1/2 avocado, 1 lingurita cacao/2 patratele de ciocolata, 250 ml lapte vegetal.

✓ **1500 calorii:** 1 banana, 1/2 avocado, 1 lingurita cacao/3 patratele de ciocolata, 250 ml lapte vegetal.

✓ **2000 calorii:** 1 banana, 1 avocado, 1 lingurita cacao/3 patratele de ciocolata, 300 ml lapte vegetal.

➢ **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 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 – 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 linte**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Cand a fiert, se introduce in blender impreuna cu smantana de soia, 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 smantana de soia, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g smantana de soia, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g smantana de soia, 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 - Budinca de psyllium cu ananas si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa la hidratat taratele de psyllium in lapte vegetal pentru 10 minute.
- Intre timp se paseaza ananasul si scortisoara pana devine o pasta (piure) si se amesteca cu budinca cand aceasta s-a inchegat.
- Se aranjeaza budinca pe farfurie si se orneaza cu bucati de ananas.
- **Timp de preparare: 12 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 linguri tarate psyllium, 100 g ananas, 150 ml lapte vegetal, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 4 linguri tarate psyllium, 150 g ananas, 200 ml lapte vegetal, scoartisoara;
✓ **2000 calorii:** 5 linguri tarate psyllium, 200 g ananas, 250 ml lapte vegetal, scortisoara;

➢ **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 – 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 3 minute.
- Se scoate pe farfurie si se asezoneaza cu ulei de masline.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 3 albusuri de ou fierte, 300 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 4 albusuri de ou fierte, 400 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 5 albusuri de ou fierte, 400 g spanac, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 2 linguri ulei de masline, sare, piper;

SAPTAMANA 4

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Bruschete cu guacamole si tofu**

Mod de preparare:

- Se paseaza avocado cu putina sare si zeama de lamaie si se intinde peste painea integrala.
- Se adauga felii de tofu deasupra si se serveste.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1 felie paine integrala, 50 g tofu si zeama de lamaie;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 1 felie paine integrala, 50 g tofu si zeama de lamaie;

✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 2 felii paine integrala, 100 g tofu si zeama de lamaie;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

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

➢ **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 si piperul, dupa care se pune apa pana sunt acoperite ingredientele.
- Se lasa la foc circa 20 minute, iar cand este gata se adauga putin marar tocat marunt.
- Se taie tofu cubulete si se adauga in mancare.

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 – 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 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 + o 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 + o 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: Mic dejun - Shake cu fructe de padure si banana**

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal 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:** 250 ml lapte vegetal, ½ banana, 150 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 200 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 1 banana, 250 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 – Vanata si dovlecel la grill cu piure morcovi si telina

Mod de preparare:

- Se pun morcovii si telina la fiert cu putina sare.
- Intre timp se face dressingul din usturoi pisat, ulei de masline si sare.
- Se taie felii subtiri dovlecelul si vanata si se ung cu dressingul rezultat, dupa care se pun pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta, pentru cca 2 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Cand legumele au fiert se paseaza si se amesteca cu sare si putin lapte vegetal pentru textura.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 2 morcovi, ½ telina, 20 ml lapte vegetal, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 3 morcovi, ½ telina, 25 ml lapte vegetal, 2 felii paine integrala;
✓ **2000 calorii:** ½ vanata, ½ dovlecel, 1 catel usturoi, 1 lingura ulei masline, sare, piper, 4 morcovi, ½ telina, 30 ml lapte vegetal, 3 felii 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 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 smantana de soia, sare, 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, ½ ceapa, 100 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g ciuperci, ½ ceapa, 150 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g ciuperci, 1/2 ceapa, 200 g smantana de soia, 1 catel usturoi, mirodenii, 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 - Budinca de ovaz cu ciocolata si fructe de padure**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele vegetal 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 vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 100 g fructe de padure;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1 jumatate de ligurita de cacao, 150 g fructe de padure;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 ligurita de cacao, 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 sos de soia + frigarui Caprese vegetale**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Se scurge de apa si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omigeniza.
- Se pregatesc frigaruile si se servesc negatite.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 frigaruie (2 cuburi tofu, 3 rosii cherry, 3 masline verzi), 50 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **1500 calorii:** 2 frigarui (4 cuburi tofu, 6 rosii cherry, 6 masline verzi), 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan;
✓ **2000 calorii:** 2 frigarui (6 cuburi tofu, 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 – Ciuperci cu tofu afumat**

Mod de preparare:

- Se indeparteaza cotorul de la ciuperci si se umple cu tofu afumat, 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, 100 g tofu afumat, sare si piper; 100 g salata de varza;
- ✓ **1500 calorii:** 3 ciuperci mari XXL, 150 g tofu afumat, sare si piper; 200 g salata de varza;
- ✓ **2000 calorii:** 4 ciuperci mari XXL, 200 g tofu afumat, 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: Mic dejun - 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, tofu, 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, 1/2 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1/2 avocado, 150 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

✓ **2000 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 150 g tofu, salata verde, 1 castravete mic, sare si zeama de lamaie

➢ **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 dovlecel cu legume si quinoa + paine integral**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute.
- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Intre timp se calesc legumele dupa care se amesteca cu suc de rosii, usturoi, putina sare si se mai lasa 3 minute pe foc sa scada. Se adauga quinoa fiarta si se amesteca pentru a se omogeniza.
- Se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.
- Se serveste cu o salata mica la alegere.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quiona, 1 morcov mic, ½ dovlecel, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quiona, 1 morcov mic, ½ dovlecel, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **2000 calorii:** 60 g quiona, 2 morcov, 1 dovlecel, 1 ceapa, 1 ardei, 2 ciuperci, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;

➢ **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 – Avocado umplut cu legume si tofu**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc, se indeparteaza samburele dupa care se scoate miezul cu o lingura, astfel incat sa ramana intreaga coaja.
- Se taie marunt miezul de avocado, ardeiul, rosiile, ceapa verde, patrunjelul si tofu, dupa care se amesteca cu ulei de masline, sare, piper si seminte de dovleac.
- Se umple coaja de avocado cu compozitia rezultata si se serveste cu zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 30 g tofu, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 60 g tofu, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 80 g tofu, zeama de lamaie;

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de psyllium cu ananas si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa la hidratat taratele de psyllium in lapte vegetal pentru 10 minute.
- Intre timp se paseaza ananasul si scortisoara pana devine o pasta (piure) si se amesteca cu budinca cand aceasta s-a inchegat.
- Se aranjeaza budinca pe farfurie si se orneaza cu bucati de ananas.
- **Timp de preparare: 12 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 3 linguri tarate psyllium, 100 g ananas, 150 ml lapte vegetal, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 4 linguri tarate psyllium, 150 g ananas, 200 ml lapte vegetal, scoartisoara;
✓ **2000 calorii:** 5 linguri tarate psyllium, 200 g ananas, 250 ml lapte vegetal, scortisoara;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – 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 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 – 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 smantana de soia, 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 smantana de soia, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g smantana de soia, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g smantana de soia, 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: Pancakes cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se paseaza o banana impreuna cu taratele de ovaz, lapte vegetal si esenta de rom (migdale, vanielie sau scortisoara, dupa preferinte), dupa care se pun intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), astfel incat sa iasa doua mini clatite.
- Se scot pe o farfurie si se adauga peste ele unt de arahide si felii de banana.
- Recomand ca untul de arahide sa se faca in casa, la blender, cu arahide crude, putin lapte vegetal si un strop din esenta preferata.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, 2 linguri unt de arahide, ½ banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 1 lingurita tarate de ovaz, esenta dupa preferinte;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 2 linguri unt de arahide, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 3 linguri unt de arahide, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte;

➢ **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 – 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,), 300 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,), 300 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,), 400 g cartofi dulci, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper si mirodeniile dorite;

➢ **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 umplute cu urda proaspata + 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;
- ✓ **1500 calorii:** 2 rosii mari, 200 g urda proaspata, marar, sare, piper, 200 g sfecla;
- ✓ **2000 calorii:** 3 rosii mari, 250 g urda proaspata, marar, sare, piper, 200 g sfecla;

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: Shake de ciocolata**

Mod de preparare:

- Se pune avocado, banana si cacao sau patratele de ciocolata cu minim 80% cacao in vasul blender-ului, dupa care se adauga lapte vegetal.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se serveste.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1/2 banana, 1/2 avocado, 1 lingurita cacao/2 patratele de ciocolata, 250 ml lapte vegetal.

✓ **1500 calorii:** 1 banana, 1/2 avocado, 1 lingurita cacao/3 patratele de ciocolata, 250 ml lapte vegetal.

✓ **2000 calorii:** 1 banana, 1 avocado, 1 lingurita cacao/3 patratele de ciocolata, 300 ml lapte vegetal.

➢ **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 – Sote de spanac + crochete de soia crocante**

Mod de preparare:

- Se fierbe soia conform instructiunilor de pe pahet, dupa care se scurg de apa si se maruntent.
- Se amesteca soia cu sarea, piperul, jumatate de ceapa si un catele de usturoi tocate marunt, dupa care se fac bilute mici si se dau prin pesmet.
- Se pun in tava cuptorului pe hartie de copt si se baga la cuptor pentru 20 de minute la o temperatura de 200 grade,
- Intre timp se caleste cealalta jumatate de ceapa impreuna cu un catele de usturoi, 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 o farfurie si se serveste impreuna cu crochetele de soia.
  Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g soia, 300 g spanac, 1 ceapa, 2 catel usturoi, sare, piper, pesmet;
- ✓ **1500 calorii:** 80 g soia, 400 g spanac, 1 ceapa, 2 catel usturoi, sare, piper, pesmet;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g soia, 400 g spanac, 1 ceapa, 2 catel usturoi, sare, piper, pesmet;

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