DIETA 2

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

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

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

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

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

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

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

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

- **SILUETA MULT VISATA**

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

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

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

Narcis Cernea
—personal trainer & nutrition—

SAPTAMANA 1

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta cu guacamole + iaurt de soia**

Mod de preparare:

- Se curata avocado de coaja si se indeparteaza samburele, dupa care se paseaza intr-un bol, alaturi de zeama de lime, sare si piper.
- Se intinde pasta rezultata pe painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga rosii cherry taiate marunt.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 100 g iaurt de soia;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, ½ avocado, 4 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 150 g iaurt de soia;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 avocado, 4 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 200 g iaurt de soia;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – O banana (nu foarte coapta)**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;

✓ **1500 calorii:** o banana;

✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g nuci crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Quinoa cu sos de soia si mazare proaspata**

Mod de preparare:

- Mazarea se pune la fiert cu putina sare, in apa clocotita, pentru cca 3 minute.
- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Dupa ce a fiert quinoa se amesteca cu putin sos de soia si mazarea fiarta.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, sos de soia, 200 g mazare;

✓ **1500 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, sos de soia, 300 g mazare;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, sos de soia, 300 g mazare, 30 g caju;

➢ **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 - Andive cu salata cu naut si ardei copt.**

Mod de preparare:

- Se aseaza ardeii in tava cuptorului si se introduc in cuptorul preincalzit, la o temperatura de 200 grade, pana cand coaja se inegreste.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul si se amesteca cu ulei de masline, zeama de lamaie, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga nautul din conserva si ardei copti.
- Se umplu frunzele de andive cu compozitia rezultata si se servesc.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 2 frunze andive;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 3 frunze andive;
- ✓ **2000 calorii:** 80 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 4 frunze andive;

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 para si goji**

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurt vegetal, para curatata de coaja si seminte.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga goji.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 1 para, 20 g goji;
✓ **1500 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 1 para, 50 g goji;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 2 pere, 50 g goji;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mancare de linte cu spanac**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Intre timp se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul si spanacul, se lasa sa scada lichidul eliminat de spanac, dupa care se adauga sucul de rosii, lintea si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt vegetal.
- **Timp de preparare: 45 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 200 g spanac, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 200 g spanac, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 300 g spanac, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 2 catei usturoi, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g arahide crude;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g arahide crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g arahide crude;

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

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g rosii, 100 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g rosii, 150 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g rosii, 200 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta vegana (scrambled)**

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ciupercile impreuna cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei).
- Intre timp se scoate tofu din saramura, se scurge, apoi se marunteste si se amesteca cu turmeric, boia, piper si patrunjel tocat marunt.
- Se pune in tigaie peste legume si se amesteca 3 minute pana se omogenizeaza si arata la fel ca o omleta scrambled.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu in saramura, 100 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 130 g tofu in saramura 200 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 150 g tofu in saramura, 200 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** o piersica/nectarina + 20 g nuci;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Orez brun cu Sweet Chilli + legume Thai**

Mod de preparare:

- Se pune orezul la fiert.
- Intre timp se curata morcovii, ardeiul si se taie fasii subtiri, dupa care se calesc impreuna cu usturoiul tocat marunt in putina apa (fara ulei), pentru circa 5 minute.
- Se adauga peste legume sos Sweet Chilli si orezul fiert si se mai lasa la foc cca 2 minute.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 60 g orez brun, 2 morcovi, 1 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 80 g orez brun, 3 morcovi, 1 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi;
  2000 calorii: 100 g orez brun, 3 morcovi, 2 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g migdale crude;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g migdale crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g migdale crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata VEGGIE**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa 12 minute.
- Intre timp se taie legumele cubulete impreuna cu tofu.
- Se adauga quinoa peste ele impreuna cu putina sare, zeama de lamaie si zeama de portocale si se amesteca pentru a se omogeniza.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 grame quinoa, 50 g tofu, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;
- ✓ **1500 calorii:** 40 grame quinoa, 100 g tofu, 2 castraveti, 1 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;
- ✓ **2000 calorii:** 50 grame quinoa, 150 g tofu, 2 castraveti, 2 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;

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 - Bruschetta cu pasta de masline si tofu**

Mod de preparare:

- Se pun maslinele, usturoiul si putina sare in blender si se blenduiesc pana devin pasta.
- Se intinde pasta pe paine sau crackers si se adauga deaspura felii de tofu.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, 70 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 70 g tofu,

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 100 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 100 g tofu;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 150 g masline, 2 catei usturoi, sare, 150 g tofu;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;

✓ **1500 calorii:** O para;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Ciuperci XXL umplute cu quinoa si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute
- Se adauga in tava ciupercile XXL intregi, si se umplu cu quinoa fiarta, cubulete de avocado si usturoi maruntit.
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 grade**.**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado;

✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 2 catei usturoi, 1/2 avocado, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g fistic;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g fistic;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

➢ **Ora 19:00: Cina – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

- Se curata castravetii de coaja si se scobesc de miez.
- Se taie tofu afumat cubulete, maslinele felii subtiri, iar rosiile cherry se taie pe mijloc.
- Se umple castravetii cu tofu si legume, dupa care se asezoneaza cu ulei de masline si sare.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 castraveti mari, 100 g tofu afumat, 4 masline, 4 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 3 castraveti mari, 150 g tofu afumat, 6 masline, 6 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 4 castraveti mari, 200 g tofu afumat, 8 masline, 8 rosii cherry, 1 lingura ulei de masline, sare;

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 - Shake proteic cu banane si capsuni**

Mod de preparare:

- Se pune iaurtul vegetal in vasul blenderului, impreuna cu banana si capsuni.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 1 banana, 4 capsuni mari;
✓ **1500 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 1 banana, 4 capsuni mari;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 1 banana, 6 capsuni mari;

➢ **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 – Salata proteica**

Mod de preparare:

- Fasolea, lintea si nautul se folosesc din conserva si se scurg de zeama.
- Se amesteca cu tofu, salata verde si rosii cherry, dupa care se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 80 g fasole, 80 g linte, 80 g naut, 5 rosii cherry, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 50 g tofu;
✓ **1500 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 5 rosii cherry, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 100 g tofu, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 120 g fasole, 120 g linte, 120 g naut, 5 rosii cherry, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 150 g tofu, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Nuci**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g nuci;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g nuci;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g nuci;

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

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 15 minute conopida si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal si sare.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 200 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, 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 - Pancakes cu unt de arahide si capsuni**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, ½ banana (pentru compozitie), 1 lingurita tarate de ovaz, 2 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 3 capsuni;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 1 lingurita tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 4 capsuni;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 2 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 6 capsuni;

- **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Rodie**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Frigarui Vegane + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru circa 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul vegetal, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se infig ciupercile, ardeiul, rosii cherry, dovlecelul si cubulete de tofu pe frigaruie si se asezoneaza cu sare, piper si usturoi zdrobit.
- Se pun frigaruile pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 3 ciuperci, 3 rosii cherry, 1/2 ardei, 3 felii dovlecel, 200 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 50 g tofu afumat;
- ✓ **1500 calorii:** 4 ciuperci, 4 rosii cherry, 1/2 ardei, 4 felii dovlecel, 300 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 100 g tofu afumat, 1 felie paine integrala.
- ✓ **2000 calorii:** 5 ciuperci, 5 rosii cherry, 1 ardei, 5 felii dovlecel, 300 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 150 g tofu afumat, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g alune de padure;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g alune de padure;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g alune de padure;

➢ **Ora 19:00: Cina – Vanata evantai cu tofu afumat**

Mod de preparare:

- Se taie vanta in stil evantai pe lung, astfel incat sa iasa felii de circa un centimetru grosime, dar care raman lipite de cotor.
- Se introduce intre fiecare felie de vanata, cate o felie de tofu afumat si una de rosie, impreuna cu usturoiul zdrobit si patrunjelul tocat marunt.
- Se baga la cuptorul preincalizit pentru circa 40 de minute, la o temperatura de 180 grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, 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 - Budinca de Chia cu ciocolata si piersica/nectarina**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 1 piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 1 piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** 70 g seminte chia, 250 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 2 piersici/nectarina;

➢ **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:** 20 g caju crud;
✓ **1500 calorii:** 20 g caju crud;
✓ **2000 calorii:** 50 g caju crud;

➢ **Ora 19:00: Cina – Musaca vegetariana**

Mod de preparare:

- Se fierb granulele de soia in apa clocotita cateva minute, pana se inmoaie.
- Intre timp se taie fasii subtiri dovlecelul si vanata, pe lung, dupa care se calesc fara ulei, intr-o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Se taie rosiile cubulete si se calesc impreuna cu granulele fierte de soia, sosul de rosii, ceapa, usturoiul si condimentele, pana scade zeama.
- Se pune un rand de felii de dovelcel intr-un vas termorezistent, dupa care intinde peste ele compozitia din tigaie si se acopera cu felii de dovlecel.
- Se introduce vasul termorezistent in cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 50 g granule soia, 1/2 ceapa, 2 rosii, sos de rosii, 2 catei usutroi, sare, piper, boia dulce,
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 100 g granule soia, 1 ceapa, 3 rosii, sos de rosii, 3 catei usutroi, sare, piper, boia dulce,
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 150 g granule soia, 1 ceapa, 4 rosii, sos de rosii, 4 catei usutroi, sare, piper, boia dulce,

SAPTAMANA 2

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta vegana (scrambled)**

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ciupercile impreuna cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei).
- Intre timp se scoate tofu din saramura, se scurge, apoi se marunteste si se amesteca cu turmeric, boia, piper si patrunjel tocat marunt.
- Se pune in tigaie peste legume si se amesteca 3 minute pana se omogenizeaza si arata la fel ca o omleta scrambled.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu in saramura, 100 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 130 g tofu in saramura 200 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 150 g tofu in saramura, 200 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Orez brun cu Sweet Chilli + legume Thai**

Mod de preparare:

- Se pune orezul la fiert.
- Intre timp se curata morcovii, ardeiul si se taie fasii subtiri, dupa care se calesc impreuna cu usturoiul tocat marunt in putina apa (fara ulei), pentru circa 5 minute.
- Se adauga peste legume sos Sweet Chilli si orezul fiert si se mai lasa la foc cca 2 minute.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 60 g orez brun, 2 morcovi, 1 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 80 g orez brun, 3 morcovi, 1 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi;
  2000 calorii: 100 g orez brun, 3 morcovi, 2 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g fistic;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g fistic;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata VEGGIE**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa 12 minute.
- Intre timp se taie legumele cubulete impreuna cu tofu.
- Se adauga quinoa peste ele impreuna cu putina sare, zeama de lamaie si zeama de portocale si se amesteca pentru a se omogeniza.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 grame quinoa, 50 g tofu, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;
- ✓ **1500 calorii:** 40 grame quinoa, 100 g tofu, 2 castraveti, 1 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;
- ✓ **2000 calorii:** 50 grame quinoa, 150 g tofu, 2 castraveti, 2 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;

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 proteic cu banane si capsuni**

Mod de preparare:

- Se pune iaurtul vegetal in vasul blenderului, impreuna cu banana si capsuni.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 1 banana, 3 capsuni mari;
✓ **1500 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 1 banana, 4 capsuni mari;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 1 banana, 6 capsuni mari;

➢ **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 – Salata proteica**

Mod de preparare:

- Fasolea, lintea si nautul se folosesc din conserva si se scurg de zeama.
- Se amesteca cu tofu, salata verde si rosii cherry, dupa care se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 80 g fasole, 80 g linte, 80 g naut, 5 rosii cherry, salata verede (din belsug), zeama de lamaie, 50 g tofu;
✓ **1500 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 5 rosii cherry, salata verede (din belsug), zeama de lamaie, 100 g tofu, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 120 g fasole, 120 g linte, 120 g naut, 5 rosii cherry, salata verede (din belsug), zeama de lamaie, 150 g tofu, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g arahide crude;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g arahide crude;
- ✓ **2000 calorii:** 20 g arahide crude;

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

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 15 minute conopida si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal si sare.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 200 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta cu guacamole + iaurt de soia**

Mod de preparare:

- Se curata avocado de coaja si se indeparteaza samburele, dupa care se paseaza intr-un bol, alaturi de zeama de lime, sare si piper.
- Se intinde pasta rezultata pe painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga rosii cherry taiate marunt.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 100 g iaurt de soia;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, ½ avocado, 4 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 150 g iaurt de soia;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 avocado, 4 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 200 g iaurt de soia;

➢ **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 si mazare proaspata**

Mod de preparare:

- Mazarea se pune la fiert cu putina sare, in apa clocotita, pentru cca 3 minute.
- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Dupa ce a fiert quinoa se amesteca cu putin sos de soia si mazarea fiarta.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, sos de soia, 200 g mazare;

✓ **1500 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, sos de soia, 300 g mazare;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, sos de soia, 300 g mazare, 30 g caju;

➢ **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 – Vanata evantai cu tofu afumat**

Mod de preparare:

- Se taie vanta in stil evantai pe lung, astfel incat sa iasa felii de circa un centimetru grosime, dar care raman lipite de cotor.
- Se introduce intre fiecare felie de vanata, cate o felie de tofu afumat si una de rosie, impreuna cu usturoiul zdrobit si patrunjelul tocat marunt.
- Se baga la cuptorul preincalizit pentru circa 40 de minute, la o temperatura de 180 grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;

JOI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, ½ banana (pentru compozitie), 1 lingurita tarate de ovaz, 2 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 3 capsuni;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 1 lingurita tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 4 capsuni;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 2 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 6 capsuni;

➢ **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 linte cu spanac**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Intre timp se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul si spanacul, se lasa sa scada lichidul eliminat de spanac, dupa care se adauga sucul de rosii, lintea si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt vegetal.
- **Timp de preparare: 45 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 200 g spanac, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 200 g spanac, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 300 g spanac, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 2 catei usturoi, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g migdale crude ;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g migdale crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g migdale crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Musaca vegetariana**

Mod de preparare:

- Se fierb granulele de soia in apa clocotita cateva minute, pana se inmoaie.
- Intre timp se taie fasii subtiri dovlecelul si vanata, pe lung, dupa care se calesc fara ulei, intr-o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Se taie rosiile cubulete si se calesc impreuna cu granulele fierte de soia, sosul de rosii, ceapa, usturoiul si condimentele, pana scade zeama.
- Se pune un rand de felii de dovelcel intr-un vas termorezistent, dupa care intinde peste ele compozitia din tigaie si se acopera cu felii de dovlecel.
- Se introduce vasul termorezistent in cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.
  Timp de preparare: 40 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 50 g granule soia, 1/2 ceapa, 2 rosii, sos de rosii, 2 catei usutroi, sare, piper, boia dulce,
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 100 g granule soia, 1 ceapa, 3 rosii, sos de rosii, 3 catei usutroi, sare, piper, boia dulce,
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 150 g granule soia, 1 ceapa, 4 rosii, sos de rosii, 4 catei usutroi, sare, piper, boia dulce,

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 Chia cu ciocolata si piersica/nectarina**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 1 piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 1 piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** 70 g seminte chia, 250 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 2 piersici/nectarina;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Frigarui Vegane + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru circa 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul vegetal, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se infig ciupercile, ardeiul, rosii cherry, dovlecelul si cubulete de tofu pe frigaruie si se asezoneaza cu sare, piper si usturoi zdrobit.
- Se pun frigaruile pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 3 ciuperci, 3 rosii cherry, 1/2 ardei, 3 felii dovlecel, 200 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 50 g tofu afumat;
- ✓ **1500 calorii:** 4 ciuperci, 4 rosii cherry, 1/2 ardei, 4 felii dovlecel, 300 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 100 g tofu afumat, 1 felie paine integrala.
- ✓ **2000 calorii:** 5 ciuperci, 5 rosii cherry, 1 ardei, 5 felii dovlecel, 300 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 150 g tofu afumat, 2 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 proteica de rosii**

Mod de preparare:

- Se pun rosiile in apa clocotita pentru 2 minute, dupa care se scot si se curata de piele.
- Se toaca marunt rosiile, se da telina pe razatoare, se adauga sarea si se pun la fiert cu apa cat sa le acopere, astfel incat sa fie 1-2 centimetrii peste ele.
- Se pun la foc si se lasa circa 15 minute, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g rosii, 100 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g rosii, 150 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g rosii, 200 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

SAMBATA:

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

➢ **Ora 07:30: Shake proteic cu para si goji**

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurt vegetal, para curatata de coaja si seminte.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga goji.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 1 para, 20 g goji;
✓ **1500 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 1 para, 50 g goji;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 2 pere, 50 g goji;

➢ **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 - Ciuperci XXL umplute cu quinoa si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute
- Se adauga in tava ciupercile XXL intregi, si se umplu cu quinoa fiarta, cubulete de avocado si usturoi maruntit.
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 grade**.**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 2 catei usturoi, 1/2 avocado, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Nuci**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g nuci;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g nuci;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g nuci;

➢ **Ora 19:00: Cina - Andive cu salata cu naut si ardei copt.**

Mod de preparare:

- Se aseaza ardeii in tava cuptorului si se introduc in cuptorul preincalzit, la o temperatura de 200 grade, pana cand coaja se inegreste.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul si se amesteca cu ulei de masline, zeama de lamaie, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga nautul din conserva si ardei copti.
- Se umplu frunzele de andive cu compozitia rezultata si se servesc.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 2 frunze andive;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 3 frunze andive;
- ✓ **2000 calorii:** 80 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 4 frunze andive;

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 - Bruschetta cu pasta de masline si tofu**

Mod de preparare:

- Se pun maslinele, usturoiul si putina sare in blender si se blenduiesc pana devin pasta.
- Se intinde pasta pe paine sau crackers si se adauga deaspura felii de tofu.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, 70 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 70 g tofu,

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 100 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 100 g tofu;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 150 g masline, 2 catei usturoi, sare, 150 g tofu;

➢ **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 – Caju crud**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 20 g caju crud;

✓ **1500 calorii:** 20 g caju crud;

✓ **2000 calorii:** 50 g caju crud;

➢ **Ora 19:00: Cina – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

- Se curata castravetii de coaja si se scobesc de miez.
- Se taie tofu afumat cubulete, maslinele felii subtiri, iar rosiile cherry se taie pe mijloc.
- Se umple castravetii cu tofu si legume, dupa care se asezoneaza cu ulei de masline si sare.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 castraveti mari, 100 g tofu afumat, 4 masline, 4 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 3 castraveti mari, 150 g tofu afumat, 6 masline, 6 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 4 castraveti mari, 200 g tofu afumat, 8 masline, 8 rosii cherry, 1 lingura ulei de masline, sare;

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 - Pancakes cu unt de arahide si capsuni**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, ½ banana (pentru compozitie), 1 lingurita tarate de ovaz, 2 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 3 capsuni;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 1 lingurita tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 4 capsuni;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 2 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 6 capsuni;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;

✓ **1500 calorii:** o banana;

✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mancare de linte cu spanac**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Intre timp se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul si spanacul, se lasa sa scada lichidul eliminat de spanac, dupa care se adauga sucul de rosii, lintea si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt vegetal.
- **Timp de preparare: 45 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 200 g spanac, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 200 g spanac, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 300 g spanac, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 2 catei usturoi, coriandru, sare, piper, 2 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 – Musaca vegetariana**

Mod de preparare:

- Se fierb granulele de soia in apa clocotita cateva minute, pana se inmoaie.
- Intre timp se taie fasii subtiri dovlecelul si vanata, pe lung, dupa care se calesc fara ulei, intr-o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Se taie rosiile cubulete si se calesc impreuna cu granulele fierte de soia, sosul de rosii, ceapa, usturoiul si condimentele, pana scade zeama.
- Se pune un rand de felii de dovelcel intr-un vas termorezistent, dupa care intinde peste ele compozitia din tigaie si se acopera cu felii de dovlecel.
- Se introduce vasul termorezistent in cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.
  Timp de preparare: 40 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 50 g granule soia, 1/2 ceapa, 2 rosii, sos de rosii, 2 catei usutroi, sare, piper, boia dulce;
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 100 g granule soia, 1 ceapa, 3 rosii, sos de rosii, 3 catei usutroi, sare, piper, boia dulce;
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 150 g granule soia, 1 ceapa, 4 rosii, sos de rosii, 4 catei usutroi, sare, piper, boia dulce;

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 para si goji**

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurt vegetal, para curatata de coaja si seminte.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga goji.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 1 para, 20 g goji;
✓ **1500 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 1 para, 50 g goji;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 2 pere, 50 g goji;

➢ **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 sos de soia si mazare proaspata**

Mod de preparare:

- Mazarea se pune la fiert cu putina sare, in apa clocotita, pentru cca 3 minute.
- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Dupa ce a fiert quinoa se amesteca cu putin sos de soia si mazarea fiarta.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, sos de soia, 200 g mazare;
✓ **1500 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, sos de soia, 300 g mazare;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, sos de soia, 300 g mazare, 30 g caju;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Nuci**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 20 g nuci;
✓ **1500 calorii:** 20 g nuci;
✓ **2000 calorii:** 50 g nuci;

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

Mod de preparare:

- Se pun rosiile in apa clocotita pentru 2 minute, dupa care se scot si se curata de piele.
- Se toaca marunt rosiile, se da telina pe razatoare, se adauga sarea si se pun la fiert cu apa cat sa le acopere, astfel incat sa fie 1-2 centimetrii peste ele.
- Se pun la foc si se lasa circa 15 minute, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 300 g rosii, 100 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
✓ **1500 calorii:** 400 g rosii, 150 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
✓ **2000 calorii:** 400 g rosii, 200 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta cu pasta de masline si tofu**

Mod de preparare:

- Se pun maslinele, usturoiul si putina sare in blender si se blenduiesc pana devin pasta.
- Se intinde pasta pe paine sau crackers si se adauga deaspura felii de tofu.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, 70 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 70 g tofu,

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 100 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 100 g tofu;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 150 g masline, 2 catei usturoi, sare, 150 g tofu;

➢ **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 Vegane + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru circa 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul vegetal, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se infig ciupercile, ardeiul, rosii cherry, dovlecelul si cubulete de tofu pe frigaruie si se asezoneaza cu sare, piper si usturoi zdrobit.
- Se pun frigaruile pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 3 ciuperci, 3 rosii cherry, 1/2 ardei, 3 felii dovlecel, 200 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 50 g tofu afumat;
- ✓ **1500 calorii:** 4 ciuperci, 4 rosii cherry, 1/2 ardei, 4 felii dovlecel, 300 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 100 g tofu afumat, 1 felie paine integrala.
- ✓ **2000 calorii:** 5 ciuperci, 5 rosii cherry, 1 ardei, 5 felii dovlecel, 300 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 150 g tofu afumat, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g migdale crude ;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g migdale crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g migdale crude;

➢ **Ora 19:00: Cina - Andive cu salata cu naut si ardei copt.**

Mod de preparare:

- Se aseaza ardeii in tava cuptorului si se introduc in cuptorul preincalzit, la o temperatura de 200 grade, pana cand coaja se inegreste.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul si se amesteca cu ulei de masline, zeama de lamaie, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga nautul din conserva si ardei copti.
- Se umplu frunzele de andive cu compozitia rezultata si se servesc.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** : 50 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 2 frunze andive;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 3 frunze andive;
- ✓ **2000 calorii:** 80 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 4 frunze andive;

JOI:

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

➢ **Ora 07:30 Mic dejun - Omleta vegana (scrambled)**

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ciupercile impreuna cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei).
- Intre timp se scoate tofu din saramura, se scurge, apoi se marunteste si se amesteca cu turmeric, boia, piper si patrunjel tocat marunt.
- Se pune in tigaie peste legume si se amesteca 3 minute pana se omogenizeaza si arata la fel ca o omleta scrambled.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g tofu in saramura, 100 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **1500 calorii:** 130 g tofu in saramura 200 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g tofu in saramura, 200 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** o piersica/nectarina;
- ✓ **1500 calorii:** o piersica/nectarina;
- ✓ **2000 calorii:** o piersica/nectarina + caju crud;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Salata proteica**

Mod de preparare:

- Fasolea, lintea si nautul se folosesc din conserva si se scurg de zeama.
- Se amesteca cu tofu, salata verde si rosii cherry, dupa care se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g fasole, 80 g linte, 80 g naut, 5 rosii cherry, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 50 g tofu;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 5 rosii cherry, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 100 g tofu, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g fasole, 120 g linte, 120 g naut, 5 rosii cherry, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 150 g tofu, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g caju crud;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g caju crud;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g caju crud;

➢ **Ora 19:00: Cina – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

- Se taie tofu afumat cubulete, maslinele felii subtiri, iar rosiile cherry se taie pe mijloc.
- Se umple castravetii cu tofu si legume, dupa care se asezoneaza cu ulei de masline si sare.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 castraveti mari, 100 g tofu afumat, 4 masline, 4 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 3 castraveti mari, 150 g tofu afumat, 6 masline, 6 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 4 castraveti mari, 200 g tofu afumat, 8 masline, 8 rosii cherry, 1 lingura ulei de masline, sare;

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 - Shake proteic cu banane si capsuni**

Mod de preparare:

- Se pune iaurtul vegetal in vasul blenderului, impreuna cu banana si capsuni.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 1 banana, 3 capsuni mari;
✓ **1500 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 1 banana, 4 capsuni mari;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 1 banana, 6 capsuni mari;

➢ **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 - Ciuperci XXL umplute cu quinoa si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute
- Se adauga in tava ciupercile XXL intregi, si se umplu cu quinoa fiarta, cubulete de avocado si usturoi maruntit.
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 2 catei usturoi, 1/2 avocado, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g fistic;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g fistic;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

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

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 15 minute conopida si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal si sare.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 200 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, 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 piersica/nectarina**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 1 piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 1 piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** 70 g seminte chia, 250 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 2 piersici/nectarina;

➢ **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 – Orez brun cu Sweet Chilli + legume Thai**

Mod de preparare:

- Se pune orezul la fiert.
- Intre timp se curata morcovii, ardeiul si se taie fasii subtiri, dupa care se calesc impreuna cu usturoiul tocat marunt in putina apa (fara ulei), pentru circa 5 minute.
- Se adauga peste legume sos Sweet Chilli si orezul fiert si se mai lasa la foc cca 2 minute.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g orez brun, 2 morcovi, 1 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi;
✓ **1500 calorii:** 80 g orez brun, 3 morcovi, 1 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi;
2000 calorii: 100 g orez brun, 3 morcovi, 2 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g arahide crude;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g arahide crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g arahide crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Vanata evantai cu tofu afumat**

Mod de preparare:

- Se taie vanta in stil evantai pe lung, astfel incat sa iasa felii de circa un centimetru grosime, dar care raman lipite de cotor.
- Se introduce intre fiecare felie de vanata, cate o felie de tofu afumat si una de rosie, impreuna cu usturoiul zdrobit si patrunjelul tocat marunt.
- Se baga la cuptorul preincalizit pentru circa 40 de minute, la o temperatura de 180 grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, 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 - Bruschetta cu guacamole + iaurt de soia**

Mod de preparare:

- Se curata avocado de coaja si se indeparteaza samburele, dupa care se paseaza intr-un bol, alaturi de zeama de lime, sare si piper.
- Se intinde pasta rezultata pe painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga rosii cherry taiate marunt.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 100 g iaurt de soia;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, ½ avocado, 4 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 150 g iaurt de soia;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 avocado, 4 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 200 g iaurt de soia;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un kaki**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata VEGGIE**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa 12 minute.
- Intre timp se taie legumele cubulete impreuna cu tofu.
- Se adauga quinoa peste ele impreuna cu putina sare, zeama de lamaie si zeama de portocale si se amesteca pentru a se omogeniza.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 grame quinoa, 50 g tofu, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;
- ✓ **1500 calorii:** 40 grame quinoa, 100 g tofu, 2 castraveti, 1 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;
- ✓ **2000 calorii:** 50 grame quinoa, 150 g tofu, 2 castraveti, 2 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;

SAPTAMANA 4

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake proteic cu banane si capsuni**

Mod de preparare:

- Se pune iaurtul vegetal in vasul blenderului, impreuna cu banana si capsuni.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 1 banana, 3 capsuni mari;
✓ **1500 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 1 banana, 4 capsuni mari;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 1 banana, 6 capsuni mari;

➢ **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 Vegane + piure de broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru circa 10 minute, dupa care se paseaza impreuna cu iaurtul vegetal, sare si piper si se amesteca pana se omogenizeaza.
- Se infig ciupercile, ardeiul, rosii cherry, dovlecelul si cubulete de tofu pe frigaruie si se asezoneaza cu sare, piper si usturoi zdrobit.
- Se pun frigaruile pe grill-ul incins sau o tigaie antiaderenta cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalata parte.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 3 ciuperci, 3 rosii cherry, 1/2 ardei, 3 felii dovlecel, 200 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 50 g tofu afumat;
- ✓ **1500 calorii:** 4 ciuperci, 4 rosii cherry, 1/2 ardei, 4 felii dovlecel, 300 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 100 g tofu afumat, 1 felie paine integrala.
- ✓ **2000 calorii:** 5 ciuperci, 5 rosii cherry, 1 ardei, 5 felii dovlecel, 300 g broccoli, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 150 g tofu afumat, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g arahide crude;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g arahide crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g arahide crude

➢ **Ora 19:00: Cina – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

- Se curata castravetii de coaja si se scobesc de miez.
- Se taie tofu afumat cubulete, maslinele felii subtiri, iar rosiile cherry se taie pe mijloc.
- Se umple castravetii cu tofu si legume, dupa care se asezoneaza cu ulei de masline si sare.

  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 castraveti mari, 100 g tofu afumat, 4 masline, 4 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 3 castraveti mari, 150 g tofu afumat, 6 masline, 6 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 4 castraveti mari, 200 g tofu afumat, 8 masline, 8 rosii cherry, 1 lingura ulei de masline, sare;

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 - Bruschetta cu pasta de masline si tofu**

Mod de preparare:

- Se pun maslinele, usturoiul si putina sare in blender si se blenduiesc pana devin pasta.
- Se intinde pasta pe paine sau crackers si se adauga deaspura felii de tofu.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, 70 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 70 g tofu,

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 100 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 100 g tofu;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 150 g masline, 2 catei usturoi, sare, 150 g tofu;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;

✓ **1500 calorii:** o banana;

✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Salata proteica**

Mod de preparare:

- Fasolea, lintea si nautul se folosesc din conserva si se scurg de zeama.
- Se amesteca cu tofu, salata verde si rosii cherry, dupa care se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 80 g fasole, 80 g linte, 80 g naut, 5 rosii cherry, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 50 g tofu;

✓ **1500 calorii:** 100 g fasole, 100 g linte, 100 g naut, 5 rosii cherry, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 100 g tofu, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 120 g fasole, 120 g linte, 120 g naut, 5 rosii cherry, salata verde (din belsug), zeama de lamaie, 150 g tofu, 2 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 proteica de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 15 minute conopida si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal si sare.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 100 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 150 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 200 g iaurt vegetal, 1 ceapa rosie, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Omleta vegana (scrambled)**

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ciupercile impreuna cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei).
- Intre timp se scoate tofu din saramura, se scurge, apoi se marunteste si se amesteca cu turmeric, boia, piper si patrunjel tocat marunt.
- Se pune in tigaie peste legume si se amesteca 3 minute pana se omogenizeaza si arata la fel ca o omleta scrambled.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu in saramura, 100 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 130 g tofu in saramura 200 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 150 g tofu in saramura, 200 g ciuperci, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **1500 calorii:** o piersica/nectarina;
✓ **2000 calorii:** o piersica/nectarina + 20 g migdale crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Quinoa cu sos de soia si mazare proaspata**

Mod de preparare:

- Mazarea se pune la fiert cu putina sare, in apa clocotita, pentru cca 3 minute.
- Se pune la fiert quinoa cca 12 minute.
- Dupa ce a fiert quinoa se amesteca cu putin sos de soia si mazarea fiarta.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, sos de soia, 200 g mazare;
✓ **1500 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, sos de soia, 300 g mazare;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, sos de soia, 300 g mazare, 30 g caju;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g migdale crude;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g migdale crude;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g migdale crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata VEGGIE**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa 12 minute.
- Intre timp se taie legumele cubulete impreuna cu tofu.
- Se adauga quinoa peste ele impreuna cu putina sare, zeama de lamaie si zeama de portocale si se amesteca pentru a se omogeniza.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 grame quinoa, 50 g tofu, 1 castravete, 1 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;
- ✓ **1500 calorii:** 40 grame quinoa, 100 g tofu, 2 castraveti, 1 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;
- ✓ **2000 calorii:** 50 grame quinoa, 150 g tofu, 2 castraveti, 2 ardei si salata verde (din belsug), 1/2 lamaie, 1/2 portocala;

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 piersica/nectarina**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 1 piersica/nectarine;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 1 piersica/nectarine;
✓ **2000 calorii:** 70 g seminte chia, 250 ml lapte vegetal, 1 lingurita pudra de roscove, 2 piersici/nectarine;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Orez brun cu Sweet Chilli + legume Thai**

Mod de preparare:

- Se pune orezul la fiert.
- Intre timp se curata morcovii, ardeiul si se taie fasii subtiri, dupa care se calesc impreuna cu usturoiul tocat marunt in putina apa (fara ulei), pentru circa 5 minute.
- Se adauga peste legume sos Sweet Chilli si orezul fiert si se mai lasa la foc cca 2 minute.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g orez brun, 2 morcovi, 1 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi;
✓ **1500 calorii:** 80 g orez brun, 3 morcovi, 1 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi;
2000 calorii: 100 g orez brun, 3 morcovi, 2 ardei, sos Sweet Chilli, 2 catei usturoi:

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g fistic;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g fistic;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

➢ **Ora 19:00: Cina – Musaca vegetariana**

Mod de preparare:

- Se fierb granulele de soia in apa clocotita cateva minute, pana se inmoaie.
- Intre timp se taie fasii subtiri dovlecelul si vanata, pe lung, dupa care se calesc fara ulei, intr-o tigaie antiaderenta, pentru cca 3 minute pe o parte si 2 minute pe cealalta parte.
- Se taie rosiile cubulete si se calesc impreuna cu granulele fierte de soia, sosul de rosii, ceapa, usturoiul si condimentele, pana scade zeama.
- Se pune un rand de felii de dovelcel intr-un vas termorezistent, dupa care intinde peste ele compozitia din tigaie si se acopera cu felii de dovlecel.
- Se introduce vasul termorezistent in cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.
  Timp de preparare: 40 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 50 g granule soia, 1/2 ceapa, 2 rosii, sos de rosii, 2 catei usutroi, sare, piper, boia dulce;
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 100 g granule soia, 1 ceapa, 3 rosii, sos de rosii, 3 catei usutroi, sare, piper, boia dulce;
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 1 vanata, 150 g granule soia, 1 ceapa, 4 rosii, sos de rosii, 4 catei usutroi, sare, piper, boia dulce;

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 proteic cu para si goji**

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurt vegetal, para curatata de coaja si seminte.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga goji.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 1 para, 20 g goji;
✓ **1500 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 1 para, 50 g goji;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 2 pere, 50 g goji;

➢ **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 linte cu spanac**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Intre timp se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul si spanacul, se lasa sa scada lichidul eliminat de spanac, dupa care se adauga sucul de rosii, lintea si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt vegetal.
- **Timp de preparare: 45 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 200 g spanac, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 200 g spanac, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 300 g spanac, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 2 catei usturoi, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g caju crud;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g caju crud;
- ✓ **2000 calorii:** 50 g caju crud;

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

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g rosii, 100 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g rosii, 150 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g rosii, 200 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

SAMBATA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Bruschetta cu guacamole + iaurt de soia**

Mod de preparare:

- Se curata avocado de coaja si se indeparteaza samburele, dupa care se paseaza intr-un bol, alaturi de zeama de lime, sare si piper.
- Se intinde pasta rezultata pe painea integrala sau crakers integral, dupa care se adauga rosii cherry taiate marunt.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita SAU 2 crackers integrali mici, ½ avocado, 2 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 100 g iaurt de soia;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, ½ avocado, 4 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 150 g iaurt de soia;

✓ **2000 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali mici, 1 avocado, 4 rosii cherry, sare, piper, zeama de lime, 200 g iaurt de soia;

➢ **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 - Ciuperci XXL umplute cu quinoa si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute
- Se adauga in tava ciupercile XXL intregi, si se umplu cu quinoa fiarta, cubulete de avocado si usturoi maruntit.
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 2 catei usturoi, 1/2 avocado, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 20 g alune de padure;
- ✓ **1500 calorii:** 20 g alune de padure;
- ✓ **2000 calorii:** 20 g alune de padure;

➢ **Ora 19:00: Cina - Andive cu salata cu naut si ardei copt.**

Mod de preparare:

- Se aseaza ardeii in tava cuptorului si se introduc in cuptorul preincalzit, la o temperatura de 200 grade, pana cand coaja se inegreste.
- Intre timp se zdrobeste usturoiul si se amesteca cu ulei de masline, zeama de lamaie, sare si piper, pana se omogenizeaza compozitia.
- Se taie legumele si se pun intr-un bol, peste care se adauga nautul din conserva si ardei copti.
- Se umplu frunzele de andive cu compozitia rezultata si se servesc.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** : 50 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 2 frunze andive;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 3 frunze andive;
- ✓ **2000 calorii:** 80 g naut, salata verde (din belsug), 1 ardei copt, 1/2 ceapa, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1 catel usturoi, sare, piper, 4 frunze andive;

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 capsuni**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, ½ banana (pentru compozitie), 1 lingurita tarate de ovaz, 2 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 3 capsuni;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 1 lingurita tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 4 capsuni;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 2 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 6 capsuni;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un kaki**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un kaki;
✓ **1500 calorii:** un kaki;
✓ **2000 calorii:** un kaki + 20 g arahide 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 – Nuci**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 20 g nuci;
✓ **1500 calorii:** 20 g nuci;
✓ **2000 calorii:** 20 g nuci;

➢ **Ora 19:00: Cina – Vanata evantai cu tofu afumat**

Mod de preparare:

- Se taie vanta in stil evantai pe lung, astfel incat sa iasa felii de circa un centimetru grosime, dar care raman lipite de cotor.
- Se introduce intre fiecare felie de vanata, cate o felie de tofu afumat si una de rosie, impreuna cu usturoiul zdrobit si patrunjelul tocat marunt.
- Se baga la cuptorul preincalizit pentru circa 40 de minute, la o temperatura de 180 grade.
- **Timp de preparare: 50 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
✓ **1500 calorii:** 100 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;
✓ **2000 calorii:** 150 g tofu afumat, 1 vanata, 1 rosie, 1 catel usturoi, patrunjel, sare;

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 Educatiei si Cercetarii Stiintifice

Ministerul Muncii, Familiei, Protectiei Sociale si Persoanelor Varstnice