DIETA 3

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

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

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

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

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

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

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

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

- **SILUETA MULT VISATA**

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

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

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

SAPTAMANA 1

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Buritto cu tofu, marar si castravete**

Mod de preparare:

- Se marunteste tofu si se pune pe Tortillas, impreuna cu fasii de castravete, felii de masline verzi si marar, dupa care se impacheteaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 100 tofu, 1 castravete, marar, masline verzi;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 tofu, 2 castraveti, marar, masline verzi;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 200 tofu, 2 castraveti, marar, masline verzi;

➢ **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: Paste integrale cu parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se fierb pastele integrale cca 15 minute.
- Intre timp se caleste usturoiul in putina apa (fara ulei), dupa care se adauga sosul de rosii si busuiocul si se lasa pana sosul devine inchis la culoare;
- Se scurg pastele de apa si se pun intr-o farfurie, dupa care se adauga peste ele sosul si parmezan vegan ras.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g paste integrale nefierte, 50 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g paste integrale nefierte, 60 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g paste integrale nefierte, 100 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;

➢ **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 telina**

Mod de preparare:

- Se fierbe telina impreuna cu cartofii si ceapa, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel, iaurt vegetal, sare si o parte din zeama in care au fiert.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g telina, 100 g cartofi, ½ ceapa, 100 g iaurt vegetal, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 300 g telina, 100 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt vegetal, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 300 telina, 150 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt g vegetal, patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

MARTI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake de ciocolata cu alune crude**

Mod de preparare:

- Se pune laptele vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul vegetal, alunele crude si banana.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga cacao si se mai mixeaza o data.

  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, ½ banana, 20 g alune crude, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 banana, 20 g alune crude, 1 lingura cacao;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 banana, 30 g alune crude, 1 lingura cacao;

➢ **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 – Rulada cu pasta proteica si vegetale**

Mod de preparare:

- Se pun avocado, semintele de canepa, zeama de lamaie si usturoiul intr-un blender si se mixeaza pana se obtine o pasta omogena.
- Se pune pasta obtinuta pe o lipie integrala impreuna cu rucola/spanac babay (din belsug) si rosii cherry, dupa care se impacheteaza ca o rulada.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1/2 avocado, 2 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;
✓ **1500 calorii**: 1 lipie integrala, 1 avocado, 3 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;
✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 1 avocado, 4 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se dau pe razatoare legumele si se asezoneaza cu sare, piper si ulei de masline, dupa care se amesteca cu sos tzatziky, facut din iaurt vegetal, castravete ras, putin usturoi si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1/4 telina, 1/2 gulie, 2 cm ghimbir, 150 g iaurt vegetal, 1 castravete, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1/4 telina, 1/2 gulie, 2 cm ghimbir, 200 g iaurt vegetal, 1 castravete, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1/2 telina, 1 gulie, 3 cm ghimbir, 250 g iaurt vegetal, 2 castraveti, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Scrambled Tofu**

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ardeiul cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute impreuna cu spanacul, intr-o tigaie antiaderenta, in putina apa (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, spanac (din belsug), 1/2 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 130 g tofu in saramura, spanac (din belsug), 1 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 150 g tofu in saramura, spanac (din belsug), 1 ardei, 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 crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Quinoa cu avocado si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert cca 12 minute, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga avocado taiat cubulete mici si parmezanul vegan ras, dupa care se amesteca usor pentru a se omogeniza.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan vegetarian, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii**: 100 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan vegetarian, 1/2 avocado;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 2 linguri parmezan vegetarian, 1 avocado;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caprese Vegana**

Mod de preparare:

- Se spala legumele si se aseaza intr-un bol.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, masline verzi, semintele de dovleac si se asezoneaza cu uleiul de masline si sare.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 5 rosii cherry, 5 masline verzi, 100 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 8 rosii cherry, 8 masline verzi, 150 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 10 rosii cherry, 10 masline verzi, 200 g tofu, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;

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: Budinca de quinoa cu ciocolata**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte vegetal si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 100 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 lingurita cu miere;

➢ **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 - Noodles veggie**

Mod de preparare:

- Se caleste ardeiul impreuna cu usturoiul, intr-o tigaie antiaderenta pentru 3 minute, dupa care se adauga caju si tofu bucatele si se mai lasa circa 1 minut.
- Intre timp se pun la fiert taitei din orez (noodles), in apa clocotita, pentru 2 minute, dupa care se scurg si se racesc cu apa rece.
- Se pun taieteii fierti peste legume, se adauga sosul de soia si amesteca usor, pentru a se omogeniza.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g noodles, 50 g tofu afumat, 1/2 ardei, usturoi, 10 g caju crud, sos de soia ;
✓ **1500 calorii:** 70 g noodles, 100 g tofu afumat, 1/2 ardei, usturoi, 20 g caju crud, sos de soia ;
✓ **2000 calorii:** 100 g noodles, 150 g tofu afumat, 1 ardei, usturoi, 30 g caju crud, sos de soia ;

➢ **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 broccoli**

Mod de preparare:

- Se fierb broccoli si ceapa in apa clocotita, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare si putin din zeama in care au fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan vegan.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

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

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

• O lipie integrala (clatita facuta acasa din faina integrala sau tarate de ovaz ori OAT SPELT - Mission Wraps de la hypermarket, sunt 6 la pachet) umpluta cu unt de arahide si banana (impachetata ca o rulada).

• Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta rom (vanilie, migdale, etc) si putin lapte vegetal, pentru textura.

- **Timp de preparare: 4 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, ½ banana, 2 linguri unt de arahide;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 1 banana, 3 linguri unt de arahide;
✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 1 banana, 4 linguri unt de arahide;

➢ **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 – Sote de spanac cu tofu**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa impreuna cu usturoiul 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 tofu taiat cubulete.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu, 300 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 150 g tofu, 400 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu, 400 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 25 g alune de padure;
- ✓ **1500 calorii:** 15 g alune de padure;
- ✓ **2000 calorii:** 15 g alune de padure;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Tokyo**

Mod de preparare:

- Se pun la hidratat urechile de lemn uscate pentru minim o ora.
- Se fierbe 12 minute quinoa.
- Intre timp se taie castravetele cubulete, ceapa verde felii si se pun intr-un bol alaturi de rosii si valeriana. Cand urechile de lemn s-au hidratat si sunt moi, se toaca si se adauga in bol impeuna cu quinoa. Se pune peste ele sosul de soia, parmezanul vegan si se amesteca pentru a se omogeniza bine.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 10 rosii cherry, 2 castraveti, valeriana (din belsug), sos de soia, 2 linguri parmezan vegan;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 10 rosii cherry, 2 castraveti, valeriana (din belsug), sos de soia, 3 linguri parmezan vegan;

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 piure de pere si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa taratele de psyllium la hidratat in lapte vegetal pana se umfla.
- Intre timp se paseaza para impreuna cu un praf de scortioara pana devine piure.
- Se adauga piureul peste taratele hidratate si se amesteca pentru a se omogeniza, dupa care se adauga mierea deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte vegetal, 1 para, scortisoara, 1 lingurita miere;

✓ **1500 calorii:** 5 linguri tarate de psyllium, 200 ml lapte vegetal, 1 para, 1/2 banana, scortisoara, 1 ligurita miere;

✓ **2000 calorii:** 6 linguri tarate de psyllium, 250 ml lapte vegetal, 1 para, 1 banana, scortisoara, 1 ligura miere;

- **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 - Legume mexicane cu orez brun si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se calesc 3 minute, in putina apa (fara ulei), intr-o tigaie antiaderenta.
- Intre timp se fierbe orezul brun cca 15 minte, dupa care se asezoneaza cu sare si parmezan vegan si se amesteca pentru a se omogeniza ingredientele.
- Se aseaza orezul fiert ca un “pat” pe farfurie si se adauga peste legumele mexicane,
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun nefiert, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, 1 lingura parmezan vegan, sare si piper;
- ✓ **1500 calorii:** 70 g orez brun nefiert, 2 morcovi, ½ ceapa, 150 g fasole verde, 150 mazare, 70 g porumb, 1 lingura parmezan vegan, sare si piper;
- ✓ **2000 calorii:** 90 g orez brun nefiert, 2 morcovi,1 ceapa, 200 g fasole verde, 200 mazare, 100 g porumb, 2 linguri parmezan vegan, sare si piper;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe 5 minute conopida in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- Se pune conopida intr-un vas temorezistent si de adauga peste iaurtul vegetal si putin sare, dupa care se presara parmezan vegetal ras.
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 150 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegetal ras;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 200 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegetal ras;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 250 g iaurt vegetal, 3 linguri parmezan vegetal ras;

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 iaurt vegetal, mere si scortisoara**

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 iaurt vegetal, felii de mar si putina scortisoara.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 150 g iaurt vegetal ;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 200 g iaurt vegetal;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana, 3 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 200 g iaurt 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 – Salata Greceasca Vegana**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intr-un bol, dupa care se adauga tofu taiat cubulete si se asezoneaza cu ulei de masline, oregano si putina sare.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

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

SAPTAMANA 2

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Scrambled Tofu**

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ardeiul cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute impreuna cu spanacul, intr-o tigaie antiaderenta, in putina apa (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, spanac (din belsug), 1/2 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 130 g tofu in saramura, spanac (din belsug), 1 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 150 g tofu in saramura, spanac (din belsug), 1 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Quinoa cu avocado si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert cca 12 minute, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga avocado taiat cubulete mici si parmezanul vegan ras, dupa care se amesteca usor pentru a se omogeniza.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan vegetarian, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii**: 100 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan vegetarian, 1/2 avocado;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 2 linguri parmezan vegetarian, 1 avocado;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caprese Vegana**

Mod de preparare:

- Se spala legumele si se aseaza intr-un bol.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, masline verzi, semintele de dovleac si se asezoneaza cu uleiul de masline si sare.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 5 rosii cherry, 5 masline verzi, 100 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 8 rosii cherry, 8 masline verzi, 150 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 10 rosii cherry, 10 masline verzi, 200 g tofu, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;

MARTI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- O lipie integrala (clatita facuta acasa din faina integrala sau tarate de ovaz ori OAT SPELT - Mission Wraps de la hypermarket, sunt 6 la pachet) umpluta cu unt de arahide si banana (impachetata ca o rulada).
- Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta rom (vanilie, migdale, etc) si putin lapte vegetal, pentru textura.
- **Timp de preparare: 4 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, ½ banana, 2 linguri unt de arahide;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 1 banana, 3 linguri unt de arahide;
✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 1 banana, 4 linguri unt de arahide;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - O para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O para;
✓ **1500 calorii:** O para;
✓ **2000 calorii:** O para + 30 g goji;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Noodles veggie**

Mod de preparare:

- Se caleste ardeiul impreuna cu usturoiul, intr-o tigaie antiaderenta pentru 3 minute, dupa care se adauga caju si tofu bucatele si se mai lasa circa 1 minut.
- Intre timp se pun la fiert taitei din orez (noodles), in apa clocotita, pentru 2 minute, dupa care se scurg si se racesc cu apa rece.
- Se pun taieteii fierti peste legume, se adauga sosul de soia si amesteca usor, pentru a se omogeniza.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g noodles, 50 g tofu afumat, 1/2 ardei, usturoi, 10 g caju crud, sos de soia ;
✓ **1500 calorii:** 70 g noodles, 100 g tofu afumat, 1/2 ardei, usturoi, 20 g caju crud, sos de soia ;
✓ **2000 calorii:** 100 g noodles, 150 g tofu afumat, 1 ardei, usturoi, 30 g caju crud, sos de soia ;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Tokyo**

Mod de preparare:

- Se pun la hidratat urechile de lemn uscate pentru minim o ora.
- Se fierbe 12 minute quinoa.
- Intre timp se taie castravetele cubulete, ceapa verde felii si se pun intr-un bol alaturi de rosii si valeriana. Cand urechile de lemn s-au hidratat si sunt moi, se toaca si se adauga in bol impeuna cu quinoa. Se pune peste ele sosul de soia, parmezanul vegan si se amesteca pentru a se omogeniza bine.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 10 rosii cherry, 2 castraveti, valeriana (din belsug), sos de soia, 2 linguri parmezan vegan;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 10 rosii cherry, 2 castraveti, valeriana (din belsug), sos de soia, 3 linguri parmezan vegan;

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 de ciocolata cu alune crude**

Mod de preparare:

- Se pune laptele vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul vegetal, alunele crude si banana.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga cacao si se mai mixeaza o data.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, ½ banana, 20 g alune crude, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 banana, 20 g alune crude, 1 lingura cacao;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 banana, 30 g alune crude, 1 lingura cacao;

➢ **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 – Sote de spanac cu tofu**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa impreuna cu usturoiul 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 tofu taiat cubulete.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu, 300 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 150 g tofu, 400 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu, 400 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe telina impreuna cu cartofii si ceapa, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel, iaurt vegetal, sare si o parte din zeama in care au fiert.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g telina, 100 g cartofi, ½ ceapa, 100 g iaurt vegetal, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 300 g telina, 100 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt vegetal, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 300 telina, 150 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt g vegetal, patrunjel, sare, 2 linguri crutoane;

JOI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Pancakes cu iaurt vegetal, mere si scortisoara**

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 iaurt vegetal, felii de mar si putina scortisoara.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 150 g iaurt vegetal ;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 200 g iaurt vegetal;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana, 3 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 200 g iaurt 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: Paste integrale cu parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se fierb pastele integrale cca 15 minute.
- Intre timp se caleste usturoiul in putina apa (fara ulei), dupa care se adauga sosul de rosii si busuiocul si se lasa pana sosul devine inchis la culoare;
- Se scurg pastele de apa si se pun intr-o farfurie, dupa care se adauga peste ele sosul si parmezan vegan ras.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g paste integrale nefierte, 50 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g paste integrale nefierte, 60 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g paste integrale nefierte, 100 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Greceasca Vegana**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intr-un bol, dupa care se adauga tofu taiat cubulete si se asezoneaza cu ulei de masline, oregano si putina sare.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g tofu afumat, 1 rosie, 1 castravete, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g tofu afumat, 2 rosii, 2 castraveti, 5 masline, ½ ceapa rosie, 1 lingura ulei de masline, oregano, sare;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g tofu afumat, 2 rosii, 2 castraveti, 10 masline, 1 ceapa rosie, 2 linguri ulei de masline, oregano, 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 - Buritto cu tofu, marar si castravete**

Mod de preparare:

- Se marunteste tofu si se pune pe Tortillas, impreuna cu fasii de castravete, felii de masline verzi si marar, dupa care se impacheteaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 100 tofu, 1 castravete, marar, masline verzi;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 tofu, 2 castraveti, marar, masline verzi;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 200 tofu, 2 castraveti, marar, masline verzi;

➢ **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 - Legume mexicane cu orez brun si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se calesc 3 minute, in putina apa (fara ulei), intr-o tigaie antiaderenta.
- Intre timp se fierbe orezul brun cca 15 minte, dupa care se asezoneaza cu sare si parmezan vegan si se amesteca pentru a se omogeniza ingredientele.
- Se aseaza orezul fiert ca un “pat” pe farfurie si se adauga peste legumele mexicane,
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun nefiert, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, 1 lingura parmezan vegan, sare si piper;
- ✓ **1500 calorii:** 70 g orez brun nefiert, 2 morcovi, ½ ceapa, 150 g fasole verde, 150 mazare, 70 g porumb, 1 lingura parmezan vegan, sare si piper;
- ✓ **2000 calorii:** 90 g orez brun nefiert, 2 morcovi,1 ceapa, 200 g fasole verde, 200 mazare, 100 g porumb, 2 linguri parmezan vegan, sare si piper;

➢ **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 – Sufleu proteic de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe 5 minute conopida in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- Se pune conopida intr-un vas temorezistent si de adauga peste iaurtul vegetal si putin sare, dupa care se presara parmezan vegetal ras.
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 150 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegetal ras;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 200 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegetal ras;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 250 g iaurt vegetal, 3 linguri parmezan vegetal ras;

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: Budinca de quinoa cu ciocolata**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte vegetal si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 100 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 lingurita cu miere;

➢ **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 fistic;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Rulada cu pasta proteica si vegetale**

Mod de preparare:

- Se pun avocado, semintele de canepa, zeama de lamaie si usturoiul intr-un blender si se mixeaza pana se obtine o pasta omogena.
- Se pune pasta obtinuta pe o lipie integrala impreuna cu rucola/spanac babay (din belsug) si rosii cherry, dupa care se impacheteaza ca o rulada.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1/2 avocado, 2 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;
✓ **1500 calorii**: 1 lipie integrala, 1 avocado, 3 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;
✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 1 avocado, 4 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se dau pe razatoare legumele si se asezoneaza cu sare, piper si ulei de masline, dupa care se amesteca cu sos tzatziky, facut din iaurt vegetal, castravete ras, putin usturoi si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1/4 telina, 1/2 gulie, 2 cm ghimbir, 150 g iaurt vegetal, 1 castravete, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1/4 telina, 1/2 gulie, 2 cm ghimbir, 200 g iaurt vegetal, 1 castravete, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1/2 telina, 1 gulie, 3 cm ghimbir, 250 g iaurt vegetal, 2 castraveti, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;

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 piure de pere si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa taratele de psyllium la hidratat in lapte vegetal pana se umfla.
- Intre timp se paseaza para impreuna cu un praf de scortioara pana devine piure.
- Se adauga piureul peste taratele hidratate si se amesteca pentru a se omogeniza, dupa care se adauga mierea deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte vegetal, 1 para, scortisoara, 1 lingurita miere;

✓ **1500 calorii:** 5 linguri tarate de psyllium, 200 ml lapte vegetal, 1 para, 1/2 banana, scortisoara, 1 ligurita miere;

✓ **2000 calorii:** 6 linguri tarate de psyllium, 250 ml lapte vegetal, 1 para, 1 banana, scortisoara, 1 ligura miere;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Mango**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** O jumatate de mango;

✓ **1500 calorii:** O jumatate de mango;

✓ **2000 calorii:** Un mango;

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

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

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

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

Mod de preparare:

- Se fierb broccoli si ceapa in apa clocotita, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare si putin din zeama in care au fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan vegan.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

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

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 - Shake de ciocolata cu alune crude**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, ½ banana, 20 g alune crude, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 banana, 20 g alune crude, 1 lingura cacao;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 banana, 30 g alune crude, 1 lingura cacao;

➢ **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 – Sote de spanac cu tofu**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa impreuna cu usturoiul 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 tofu taiat cubulete.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu, 300 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 150 g tofu, 400 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu, 400 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;

➢ **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 Greceasca Vegana**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intr-un bol, dupa care se adauga tofu taiat cubulete si se asezoneaza cu ulei de masline, oregano si putina sare.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

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

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ardeiul cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute impreuna cu spanacul, intr-o tigaie antiaderenta, in putina apa (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, spanac (din belsug), 1/2 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 130 g tofu in saramura, spanac (din belsug), 1 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 150 g tofu in saramura, spanac (din belsug), 1 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Legume mexicane cu orez brun si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se calesc 3 minute, in putina apa (fara ulei), intr-o tigaie antiaderenta.
- Intre timp se fierbe orezul brun cca 15 minte, dupa care se asezoneaza cu sare si parmezan vegan si se amesteca pentru a se omogeniza ingredientele.
- Se aseaza orezul fiert ca un “pat” pe farfurie si se adauga peste legumele mexicane,
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun nefiert, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, 1 lingura parmezan vegan, sare si piper;
- ✓ **1500 calorii:** 70 g orez brun nefiert, 2 morcovi, ½ ceapa, 150 g fasole verde, 150 mazare, 70 g porumb, 1 lingura parmezan vegan, sare si piper;
- ✓ **2000 calorii:** 90 g orez brun nefiert, 2 morcovi,1 ceapa, 200 g fasole verde, 200 mazare, 100 g porumb, 2 linguri parmezan vegan, sare si piper;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 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 – Supa crema proteica de telina**

Mod de preparare:

- Se fierbe telina impreuna cu cartofii si ceapa, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel, iaurt vegetal, sare si o parte din zeama in care au fiert.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g telina, 100 g cartofi, ½ ceapa, 100 g iaurt vegetal, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 300 g telina, 100 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt vegetal, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 300 telina, 150 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt g vegetal, 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: Budinca de quinoa cu ciocolata**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte vegetal si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 100 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 lingurita cu miere;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

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

➢ **Ora 13:00: Paste integrale cu parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se fierb pastele integrale cca 15 minute.
- Intre timp se caleste usturoiul in putina apa (fara ulei), dupa care se adauga sosul de rosii si busuiocul si se lasa pana sosul devine inchis la culoare;
- Se scurg pastele de apa si se pun intr-o farfurie, dupa care se adauga peste ele sosul si parmezan vegan ras.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g paste integrale nefierte, 50 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;
✓ **1500 calorii:** 60 g paste integrale nefierte, 60 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;
✓ **2000 calorii:** 100 g paste integrale nefierte, 100 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;

➢ **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 Caprese Vegana**

Mod de preparare:

- Se spala legumele si se aseaza intr-un bol.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, masline verzi, semintele de dovleac si se asezoneaza cu uleiul de masline si sare.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 5 rosii cherry, 5 masline verzi, 100 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 8 rosii cherry, 8 masline verzi, 150 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 10 rosii cherry, 10 masline verzi, 200 g tofu, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;

JOI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Buritto cu tofu, marar si castravete**

Mod de preparare:

- Se marunteste tofu si se pune pe Tortillas, impreuna cu fasii de castravete, felii de masline verzi si marar, dupa care se impacheteaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 100 tofu, 1 castravete, marar, masline verzi;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 tofu, 2 castraveti, marar, masline verzi;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 200 tofu, 2 castraveti, marar, masline verzi;

➢ **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 – Rulada cu pasta proteica si vegetale**

Mod de preparare:

- Se pun avocado, semintele de canepa, zeama de lamaie si usturoiul intr-un blender si se mixeaza pana se obtine o pasta omogena.
- Se pune pasta obtinuta pe o lipie integrala impreuna cu rucola/spanac babay (din belsug) si rosii cherry, dupa care se impacheteaza ca o rulada.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1/2 avocado, 2 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;

✓ **1500 calorii**: 1 lipie integrala, 1 avocado, 3 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;

✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 1 avocado, 4 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;

➢ **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 – Sufleu proteic de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe 5 minute conopida in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- Se pune conopida intr-un vas temorezistent si de adauga peste iaurtul vegetal si putin sare, dupa care se presara parmezan vegetal ras.
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 150 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegetal ras;
✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 200 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegetal ras;
✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 250 g iaurt vegetal, 3 linguri parmezan vegetal ras;

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 piure de pere si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa taratele de psyllium la hidratat in lapte vegetal pana se umfla.
- Intre timp se paseaza para impreuna cu un praf de scortioara pana devine piure.
- Se adauga piureul peste taratele hidratate si se amesteca pentru a se omogeniza, dupa care se adauga mierea deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte vegetal, 1 para, scortisoara, 1 lingurita miere;

✓ **1500 calorii:** 5 linguri tarate de psyllium, 200 ml lapte vegetal, 1 para, 1/2 banana, scortisoara, 1 ligurita miere;

✓ **2000 calorii:** 6 linguri tarate de psyllium, 250 ml lapte vegetal, 1 para, 1 banana, scortisoara, 1 ligura miere;

➢ **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 – Quinoa cu avocado si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert cca 12 minute, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga avocado taiat cubulete mici si parmezanul vegan ras, dupa care se amesteca usor pentru a se omogeniza.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan vegetarian, 1/2 avocado;

✓ **1500 calorii**: 100 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan vegetarian, 1/2 avocado;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 2 linguri parmezan vegetarian, 1 avocado;

➢ **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 broccoli**

Mod de preparare:

- Se fierb broccoli si ceapa in apa clocotita, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare si putin din zeama in care au fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan vegan.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

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

SAMBATA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- O lipie integrala (clatita facuta acasa din faina integrala sau tarate de ovaz ori OAT SPELT - Mission Wraps de la hypermarket, sunt 6 la pachet) umpluta cu unt de arahide si banana (impachetata ca o rulada).
- Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta rom (vanilie, migdale, etc) si putin lapte vegetal, pentru textura.
- **Timp de preparare: 4 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, ½ banana, 2 linguri unt de arahide;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 1 banana, 3 linguri unt de arahide;
✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 1 banana, 4 linguri unt de arahide;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Rodie**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Noodles veggie**

Mod de preparare:

- Se caleste ardeiul impreuna cu usturoiul, intr-o tigaie antiaderenta pentru 3 minute, dupa care se adauga caju si tofu bucatele si se mai lasa circa 1 minut.
- Intre timp se pun la fiert taitei din orez (noodles), in apa clocotita, pentru 2 minute, dupa care se scurg si se racesc cu apa rece.
- Se pun taieteii fierti peste legume, se adauga sosul de soia si amesteca usor, pentru a se omogeniza.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g noodles, 50 g tofu afumat, 1/2 ardei, usturoi, 10 g caju crud, sos de soia ;
✓ **1500 calorii:** 70 g noodles, 100 g tofu afumat, 1/2 ardei, usturoi, 20 g caju crud, sos de soia ;
✓ **2000 calorii:** 100 g noodles, 150 g tofu afumat, 1 ardei, usturoi, 30 g caju crud, sos de soia :

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Tokyo**

Mod de preparare:

- Se pun la hidratat urechile de lemn uscate pentru minim o ora.
- Se fierbe 12 minute quinoa.
- Intre timp se taie castravetele cubulete, ceapa verde felii si se pun intr-un bol alaturi de rosii si valeriana. Cand urechile de lemn s-au hidratat si sunt moi, se toaca si se adauga in bol impeuna cu quinoa. Se pune peste ele sosul de soia, parmezanul vegan si se amesteca pentru a se omogeniza bine.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 10 rosii cherry, 2 castraveti, valeriana (din belsug), sos de soia, 2 linguri parmezan vegan;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 10 rosii cherry, 2 castraveti, valeriana (din belsug), sos de soia, 3 linguri parmezan vegan;

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 iaurt vegetal, mere si scortisoara**

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 iaurt vegetal, felii de mar si putina scortisoara.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 150 g iaurt vegetal ;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 200 g iaurt vegetal;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana, 3 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 200 g iaurt vegetal;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un kaki**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Un kaki;

✓ **1500 calorii:** Un kaki;

✓ **2000 calorii:** Un kaki + 20 g fistic;

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g caju crud;

✓ **1500 calorii:** 25 g caju crud;

✓ **2000 calorii:** 50 g caju crud;

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

Mod de preparare:

- Se dau pe razatoare legumele si se asezoneaza cu sare, piper si ulei de masline, dupa care se amesteca cu sos tzatziky, facut din iaurt vegetal, castravete ras, putin usturoi si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1/4 telina, 1/2 gulie, 2 cm ghimbir, 150 g iaurt vegetal, 1 castravete, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1/4 telina, 1/2 gulie, 2 cm ghimbir, 200 g iaurt vegetal, 1 castravete, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1/2 telina, 1 gulie, 3 cm ghimbir, 250 g iaurt vegetal, 2 castraveti, putin usturoi, o lingura 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: Budinca de quinoa cu ciocolata**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte vegetal si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 100 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 lingurita cu miere;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Paste integrale cu parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se fierb pastele integrale cca 15 minute.
- Intre timp se caleste usturoiul in putina apa (fara ulei), dupa care se adauga sosul de rosii si busuiocul si se lasa pana sosul devine inchis la culoare;
- Se scurg pastele de apa si se pun intr-o farfurie, dupa care se adauga peste ele sosul si parmezan vegan ras.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g paste integrale nefierte, 50 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;
✓ **1500 calorii:** 60 g paste integrale nefierte, 60 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;
✓ **2000 calorii:** 100 g paste integrale nefierte, 100 g parmezan vegan, busuioc, sos de rosii, usturoi;

➢ **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 – Sufleu proteic de conopida**

Mod de preparare:

- Se fierbe 5 minute conopida in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- Se pune conopida intr-un vas temorezistent si de adauga peste iaurtul vegetal si putin sare, dupa care se presara parmezan vegetal ras.
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentru 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g conopida, 150 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegetal ras;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g conopida, 200 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegetal ras;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g conopida, 250 g iaurt vegetal, 3 linguri parmezan vegetal ras;

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 - Buritto cu tofu, marar si castravete**

Mod de preparare:

- Se marunteste tofu si se pune pe Tortillas, impreuna cu fasii de castravete, felii de masline verzi si marar, dupa care se impacheteaza ca o rulada.
- Tortillas se poate face si acasa din faina integrala, la fel ca o clatita.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 100 tofu, 1 castravete, marar, masline verzi;

✓ **1500 calorii:** 1 Tortillas integrala sau 1 clatita din faina integrala, 150 tofu, 2 castraveti, marar, masline verzi;

✓ **2000 calorii:** 2 Tortillas integrale sau 2 clatite din faina integrala, 200 tofu, 2 castraveti, marar, masline verzi;

➢ **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 – Rulada cu pasta proteica si vegetale**

Mod de preparare:

- Se pun avocado, semintele de canepa, zeama de lamaie si usturoiul intr-un blender si se mixeaza pana se obtine o pasta omogena.
- Se pune pasta obtinuta pe o lipie integrala impreuna cu rucola/spanac babay (din belsug) si rosii cherry, dupa care se impacheteaza ca o rulada.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1/2 avocado, 2 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;

✓ **1500 calorii**: 1 lipie integrala, 1 avocado, 3 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;

✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 1 avocado, 4 linguri seminte de canepa, usturoi, zeama de lamaie, rucola/spanac babay, 5 rosii cherry;

➢ **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 broccoli**

Mod de preparare:

- Se fierb broccoli si ceapa in apa clocotita, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare si putin din zeama in care au fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane si parmezan vegan.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

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

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 de ciocolata cu alune crude**

Mod de preparare:

- Se pune laptele vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul vegetal, alunele crude si banana.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga cacao si se mai mixeaza o data.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, ½ banana, 20 g alune crude, 1 lingurita cacao;
✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 banana, 20 g alune crude, 1 lingura cacao;
✓ **2000 calorii:** 250 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 banana, 30 g alune crude, 1 lingura cacao;

➢ **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 arahide crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Sote de spanac cu tofu**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa impreuna cu usturoiul 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 tofu taiat cubulete.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu, 300 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 150 g tofu, 400 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu, 400 g spanac, 1 ceapa, usturoi, sare, piper;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Greceasca Vegana**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se pun intr-un bol, dupa care se adauga tofu taiat cubulete si se asezoneaza cu ulei de masline, oregano si putina sare.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

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

JOI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de Psyllium cu piure de pere si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se lasa taratele de psyllium la hidratat in lapte vegetal pana se umfla.
- Intre timp se paseaza para impreuna cu un praf de scortioara pana devine piure.
- Se adauga piureul peste taratele hidratate si se amesteca pentru a se omogeniza, dupa care se adauga mierea deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 4 linguri tarate de psyllium, 150 ml lapte vegetal, 1 para, scortisoara, 1 lingurita miere;

✓ **1500 calorii:** 5 linguri tarate de psyllium, 200 ml lapte vegetal, 1 para, 1/2 banana, scortisoara, 1 ligurita miere;

✓ **2000 calorii:** 6 linguri tarate de psyllium, 250 ml lapte vegetal, 1 para, 1 banana, scortisoara, 1 ligura miere;

➢ **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 - Noodles veggie**

Mod de preparare:

- Se caleste ardeiul impreuna cu usturoiul, intr-o tigaie antiaderenta pentru 3 minute, dupa care se adauga caju si tofu bucatele si se mai lasa circa 1 minut.
- Intre timp se pun la fiert taitei din orez (noodles), in apa clocotita, pentru 2 minute, dupa care se scurg si se racesc cu apa rece.
- Se pun taieteii fierti peste legume, se adauga sosul de soia si amesteca usor, pentru a se omogeniza.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g noodles, 50 g tofu afumat, 1/2 ardei, usturoi, 10 g caju crud, sos de soia ;
- ✓ **1500 calorii:** 70 g noodles, 100 g tofu afumat, 1/2 ardei, usturoi, 20 g caju crud, sos de soia ;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g noodles, 150 g tofu afumat, 1 ardei, usturoi, 30 g caju crud, sos de soia ;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Fistic**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se dau pe razatoare legumele si se asezoneaza cu sare, piper si ulei de masline, dupa care se amesteca cu sos tzatziky, facut din iaurt vegetal, castravete ras, putin usturoi si se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1/4 telina, 1/2 gulie, 2 cm ghimbir, 150 g iaurt vegetal, 1 castravete, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1/4 telina, 1/2 gulie, 2 cm ghimbir, 200 g iaurt vegetal, 1 castravete, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1/2 telina, 1 gulie, 3 cm ghimbir, 250 g iaurt vegetal, 2 castraveti, putin usturoi, o lingura ulei de masline, sare, piper;

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

• O lipie integrala (clatita facuta acasa din faina integrala sau tarate de ovaz ori OAT SPELT - Mission Wraps de la hypermarket, sunt 6 la pachet) umpluta cu unt de arahide si banana (impachetata ca o rulada).

• Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta rom (vanilie, migdale, etc) si putin lapte vegetal, pentru textura.

- **Timp de preparare: 4 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, ½ banana, 2 linguri unt de arahide;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 1 banana, 3 linguri unt de arahide;
✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 1 banana, 4 linguri unt de arahide;

➢ **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 - Legume mexicane cu orez brun si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se calesc 3 minute, in putina apa (fara ulei), intr-o tigaie antiaderenta.
- Intre timp se fierbe orezul brun cca 15 minte, dupa care se asezoneaza cu sare si parmezan vegan si se amesteca pentru a se omogeniza ingredientele.
- Se aseaza orezul fiert ca un “pat” pe farfurie si se adauga peste legumele mexicane,
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun nefiert, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g fasole verde, 100 mazare, 50 g porumb, 1 lingura parmezan vegan, sare si piper;
✓ **1500 calorii:** 70 g orez brun nefiert, 2 morcovi, ½ ceapa, 150 g fasole verde, 150 mazare, 70 g porumb, 1 lingura parmezan vegan, sare si piper;
✓ **2000 calorii:** 90 g orez brun nefiert, 2 morcovi,1 ceapa, 200 g fasole verde, 200 mazare, 100 g porumb, 2 linguri parmezan vegan, sare si piper;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe telina impreuna cu cartofii si ceapa, dupa care se baga in blender si se paseaza impreuna cu cateva fire de patrunjel, iaurt vegetal, sare si o parte din zeama in care au fiert.
- Pentru un plus de savoare poti adauga si putin coriandru boabe;

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g telina, 100 g cartofi, ½ ceapa, 100 g iaurt vegetal, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 300 g telina, 100 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt vegetal, patrunjel, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 300 telina, 150 g cartofi, 1 ceapa, 150 g iaurt g vegetal, 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 - Pancakes cu iaurt vegetal, mere si scortisoara**

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 iaurt vegetal, felii de mar si putina scortisoara.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 150 g iaurt vegetal ;

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 200 g iaurt vegetal;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana, 3 linguri tarate de ovaz, esenta dupa preferinte (pentru compozitie), 1 mar, scortisoara, 200 g iaurt 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 avocado si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert cca 12 minute, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga avocado taiat cubulete mici si parmezanul vegan ras, dupa care se amesteca usor pentru a se omogeniza.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan vegetarian, 1/2 avocado;

✓ **1500 calorii**: 100 g quinoa nefiarta, 1 lingura parmezan vegetarian, 1/2 avocado;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 2 linguri parmezan vegetarian, 1 avocado;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Caprese Vegana**

Mod de preparare:

- Se spala legumele si se aseaza intr-un bol.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, masline verzi, semintele de dovleac si se asezoneaza cu uleiul de masline si sare.

  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 5 rosii cherry, 5 masline verzi, 100 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **1500 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 8 rosii cherry, 8 masline verzi, 150 g tofu, 1 lingurita ulei de masline, 1 lingurita seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** rucola/salata verde (din belsug), busuioc, 10 rosii cherry, 10 masline verzi, 200 g tofu, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita 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 - Scrambled Tofu**

Mod de preparare:

- Se taie felii subtiri ardeiul cu ceapa verde si se calesc pentru 3 minute impreuna cu spanacul, intr-o tigaie antiaderenta, in putina apa (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, spanac (din belsug), 1/2 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 130 g tofu in saramura, spanac (din belsug), 1 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 150 g tofu in saramura, spanac (din belsug), 1 ardei, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un kaki**

Ingrediente:

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

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Tokyo**

Mod de preparare:

- Se pun la hidratat urechile de lemn uscate pentru minim o ora.
- Se fierbe 12 minute quinoa.
- Intre timp se taie castravetele cubulete, ceapa verde felii si se pun intr-un bol alaturi de rosii si valeriana. Cand urechile de lemn s-au hidratat si sunt moi, se toaca si se adauga in bol impeuna cu quinoa. Se pune peste ele sosul de soia, parmezanul vegan si se amesteca pentru a se omogeniza bine.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 5 rosii cherry, 1 castravete, valeriana (din belsug), sos de soia, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 10 rosii cherry, 2 castraveti, valeriana (din belsug), sos de soia, 2 linguri parmezan vegan;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g quinoa nefiarta, 1 mana urechi de lemn, 1 ceapa verde, 10 rosii cherry, 2 castraveti, valeriana (din belsug), sos de soia, 3 linguri parmezan vegan;

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

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI, PROTECȚIEI SOCIALE ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE