DIETA 4

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 - Budinca de ovaz cu banana si cocos**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele vegetal pentru circa 10 minute.
- Intre timp se paseaza banana pana devine piure.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga piureul de banana, fulgi de cocos si se serveste.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura fulgi de cocos;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura fulgi de cocos;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 1 lingura fulgi de cocos;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Pepene rosu**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene rosu;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Barcuta de vanata cu legume si quinoa + paine integrala**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 40 g quiona, 1 morcov, ½ vanata, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **1500 calorii:** 50 g quiona, 1 morcov, ½ vanata, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **2000 calorii:** 60 g quiona, 2 morcovi, 1 vanata, 1 ceapa, 1 ardei, 2 ciuperci, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

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 mango si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pune laptele vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul vegetal si mango.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga un praf de scortisoara.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, ½ mango, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 mango, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 300 g vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 mango, scortisoara;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mancare de naut cu ciuperci**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie, intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul si ciupercile si se lasa sa scada lichidul eliminat de ciuperci.
- Se adauga sucul de rosii, nautul din conserva (fiert) si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt vegetal.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g naut, 100 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g naut, 150 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g naut, 200 g ciuperci, suc de rosii, 4 linguri iaurt vegetal, 1 ceapa, 2 catei usturoi, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: 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 – Supa crema de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se curata legumele, se taie cubulete si se fierb cca 20 de minute, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare, piper si putin din zeama in care au fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cartof dulce, 1/2 telina, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Bruschette Caprese cu tofu + ceai la alegere**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 50 g tofu, ½ rosie, busuioc, sare, ceai;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 100 g tofu, 1 rosie, busuioc, sare, ceai;

✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita SAU 6 crackers integrali, 150 g tofu, 2 rosii, busuioc, sare, ceai;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- Prune**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** prune (4 bucati);

✓ **1500 calorii:** prune (4 bucati);

✓ **2000 calorii:** prune (8 bucati);

➢ **Ora 13:00: Pranz - Paste integrale cu legume si sos de avocado**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert pastele integrale in apa clocotita.
- Intre timp se pune avocado, zeama de lamaie, patrunjel, ulei de masline, sare si piper in blender, se mixeaza pana devine o pasta omogena.
- Se amesteca pastele integrale fierte cu pasta obtinuta, se serveste cu rosii cherry si parmezan vegan ras deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g paste integrale nefierte, 1/2 avocado, 5 rosii cherry,1 lingurita ulei de masline,1 lingura parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, sare, piper;

✓ **1500 calorii:** 70 g paste integrale nefierte, 1/2 avocado, 8 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, 2 linguri parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, sare, piper;

✓ **2000 calorii:** 70 g paste integrale nefierte, 1 avocado, 10 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, 3 linguri parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, sare, piper;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Iaurt Vegetal**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt vegetal;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Green**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu ulei de masline si parmezan vegan.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 1 castravete, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 2 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 2 linguri ulei de masline, 2 linguri parmezan vegan;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 3 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 2 linguri ulei de masline, 3 linguri parmezan vegan;

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 - Shaorma Veggie**

Mod de preparare:

- Se curata legumele, dupa care se taie rondele si se aseaza pe o lipie integrala, impreuna cu tofu ras deasupra, patrunjel si tzatziki vegetal facut din iaurt vegetal, usturoi si castravete.
- Se impacheteaza ca o rulada si se serveste.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 80 g tofu, ½ zucchini, salata din belsug, 5 masline feliate, ½ rosie, patrunjel, 100 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 120 g tofu, ½ zucchini, salata din belsug, 8 masline, 1 rosie, patrunjel, 150 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 150 g tofu, ½ zucchini, 10 masline, 1 rosie, patrunjel, 200 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Bruschette cu pate de fasole rosie si avocado**

Mod de preparare:

- Se pune in blender fasolea rosie din conserva, boia de ardei, usturoi, ulei de masline, sare, piper si se mixeaza pana se obtine o pasta omogena.
- Se pune pasta obtinuta peste bruschetele integrale, dupa care se adauga felii de avocado si rosii cherry.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 felii paine integrala, 100 g fasole rosie fiarta, 1/4 avocado, usturoi, 1/2 lingurita boia de ardei, 1 lingura ulei de masline, sare, piper, 2 rosii cherry;
✓ **1500 calorii**: 2 felii paine integrala, 150 g fasole rosie fiarta, 1/2 avocado, usturoi, 1/2 lingurita boia de ardei, 1 lingura ulei de masline, sare, piper, 4 rosii cherry;
✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala, 150 g fasole rosie fiarta, 1 avocado, usturoi, 1 lingurita boia de ardei, 2 linguri ulei de masline, sare, piper, 6 rosii cherry;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina - Pizza pe vinete**

Mod de preparare:

- Se taie vanata pe lungime, felii de 1 cm grosime, dupa care se asezoneaza cu usturoi pisat si se pun pe grill, 2 minute pe fiecare parte.
- Dupa ce s-au facut, se pun in tava, pe foaie de copt si se presara putina sare peste ele, se ung cu un strat subtire de sos de rosii, se aseaza deasupra felii subtiri de tofu afumat, rosii taiate felii, oregano si parmezan vegan ras.
- Se introduce tava in cuptorul preincalzit, la 200 grade, pentru cca 10 minute.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 vanata, 100 g tofu afumat, 1 rosie, oregano, 1 lingura parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 vanata, 150 g tofu afumat, 1 rosie, oregano, 2 linguri parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.
- ✓ **2000 calorii:** 1 vanata, 200 g tofu afumat, 2 rosii, oregano, 3 linguri parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de orez brun cu scortisoara si coaja de portocala**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert orezul brun in lapte vegetal, pentru cca 15 minute.
- Dupa ce a fiert orezul, se pune intr-un bol impreuna cu un praf de scortisoara si se rade deasupra coaja de portocala.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun, 150 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **1500 calorii:** 75 g orez brun, 200 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **2000 calorii:** 100 g orez brun, 250 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Pepene galben**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene galben;

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 100 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1/2 ceapa rosie;
- ✓ **1500 calorii:** 70 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 150 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;
- ✓ **2000 calorii:** 90 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 200 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 50 g tofu afumat, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 100 g tofu afumat, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 150 g tofu afumat, zeama de lamaie;

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 - Briose cu tofu si spanac**

Mod de preparare:

- Se amesteca faina integrala cu laptele vegetal, pana se omogenizeaza bine, dupa care se adauga tofu maruntit, spanacul tocat marunt si putina sare.
- Se umplu formele de briose cu amestecul obtinut si se baga la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute la 180 de grade.
  Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 linguri faina integrala, 50 g tofu, 50 g spanac, 25 ml lapte vegetal, sare;
✓ **1500 calorii:** 4 linguri faina integrala, 100 g tofu, 100 g spanac, 50 ml lapte vegetal, sare;
✓ **2000 calorii:** 6 linguri faina integrala, 150 g tofu, 150 g spanac, 75 ml lapte vegetal, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

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

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Burger Veggie**

Mod de preparare:

- Se taie chifla pe mijloc si se prajeste intr-o tigaie antiaderenta, fara ulei, pana devine putin crocanta.
- Intre timp se pune tofu si ciupercile pleurotus pe grill si se lasa cca 2 minute pe fiecare parte.
- Se taie rosia si ceapa rondele si se aseaza pe chifla, dupa care se adauga salata, tofu si ciupercile prajite si se pune “capacul” chiflei.
- Se poate adauga si ketchup sau tzatziki vegetal.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 chifla integrala, 100 g tofu, 2 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/4 ceapa rosie, salata verde.
- ✓ **1500 calorii:** 1 chifla integrala, 150 g tofu, 3 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde.
- ✓ **2000 calorii:** 1 chifla integrala, 200 g tofu, 4 ciuperci pleurotus, 1 rosie, 1 ceapa rosie, salata verde.

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Fistic**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Dovlecelul, morcovul si ceapa se curata, se taie cubulete si se fierb, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare, piper, 1 catel de usturoi zdrobit, patrunjel si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** ½ dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 150 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 2 morcovi, 1 ceapa, 200 g iaurt vegetal, sare, piper, 2 catei usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;

DUMINICA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Pancakes cu unt de arahide + banana si fulgi de cocos**

Mod de preparare:

- Se paseaza banana impreuna cu taratele de ovaz, laptele 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, felii de banana si fulgi de cocos.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 1 lingurita fulgi de cocos;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 1 lingurita fulgi de cocos;

➢ **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 – 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 – Goji**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu quinoa si spanac + tzatziki vegetal**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa.
- Intre timp se curata si se dau pe razatoare morcovii si sfecla.
- Se amesteca legumele cu quinoa fiarta, uleiul de masline, zeama de lamaie si sare.
- Salata se serveste cu tzatiki facut din iaurt vegetal, usturoi si castravete.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quinoa nefiarta, spanac din blesug, 1 morcov, ½ sfecla, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 100 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quinoa nefiarta, spanac din belsug, 2 morcovi, ½ sfecla, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 150 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
- ✓ **2000 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, spanac din belsug, 2 morcovi, 1 sfecla, 2 linguri ulei de masline, zeama de lamaie, 200 g iaurt vegetal, usturoi, 2 castraveti.

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: Bruschette Caprese cu tofu + ceai la alegere**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 50 g tofu, ½ rosie, busuioc, sare, ceai;
- ✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 100 g tofu, 1 rosie, busuioc, sare, ceai;
- ✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita SAU 6 crackers integrali, 150 g tofu, 2 rosii, busuioc, sare, ceai;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- Prune**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** prune (4 bucati);
- ✓ **1500 calorii:** prune (4 bucati);
- ✓ **2000 calorii:** prune (8 bucati);

➢ **Ora 13:00: Pranz - Paste integrale cu legume si sos de avocado**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert pastele integrale in apa clocotita.
- Intre timp se pune avocado, zeama de lamaie, patrunjel, ulei de masline, sare si piper in blender, se mixeaza pana devine o pasta omogena.
- Se amesteca pastele integrale fierte cu pasta obtinuta, se serveste cu rosii cherry si parmezan vegan ras deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g paste integrale nefierte, 1/2 avocado, 5 rosii cherry,1 lingurita ulei de masline,1 lingura parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 70 g paste integrale nefierte, 1/2 avocado, 8 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, 2 linguri parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g paste integrale nefierte, 1 avocado, 10 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, 3 linguri parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, sare, piper;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Iaurt Vegetal**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt vegetal;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Green**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu ulei de masline si parmezan vegan.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 1 castravete, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 2 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 2 linguri ulei de masline, 2 linguri parmezan vegan;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 3 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 2 linguri ulei de masline, 3 linguri parmezan vegan;

MARTI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de orez brun cu scortisoara si coaja de portocala**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert orezul brun in lapte vegetal, pentru cca 15 minute.
- Dupa ce a fiert orezul, se pune intr-un bol impreuna cu un praf de scortisoara si se rade deasupra coaja de portocala.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun, 150 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **1500 calorii:** 75 g orez brun, 200 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **2000 calorii:** 100 g orez brun, 250 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Pepene galben**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene galben;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Barcuta de vanata cu legume si quinoa + paine integrala**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 40 g quiona, 1 morcov, ½ vanata, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **1500 calorii:** 50 g quiona, 1 morcov, ½ vanata, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **2000 calorii:** 60 g quiona, 2 morcovi, 1 vanata, 1 ceapa, 1 ardei, 2 ciuperci, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina - Pizza pe vinete**

Mod de preparare:

- Se taie vanata pe lungime, felii de 1 cm grosime, dupa care se asezoneaza cu usturoi pisat si se pun pe grill, 2 minute pe fiecare parte.
- Dupa ce s-au facut, se pun in tava, pe foaie de copt si se presara putina sare peste ele, se ung cu un strat subtire de sos de rosii, se aseaza deasupra felii subtiri de tofu afumat, rosii taiate felii, oregano si parmezan vegan ras.
- Se introduce tava in cuptorul preincalzit, la 200 grade, pentru cca 10 minute.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 vanata, 100 g tofu afumat, 1 rosie, oregano, 1 lingura parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 vanata, 150 g tofu afumat, 1 rosie, oregano, 2 linguri parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.
- ✓ **2000 calorii:** 1 vanata, 200 g tofu afumat, 2 rosii, oregano, 3 linguri parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Shake proteic cu mango si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pune laptele vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul vegetal si mango.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga un praf de scortisoara.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, ½ mango, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 mango, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 300 g vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 mango, scortisoara;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Bruschette cu pate de fasole rosie si avocado**

Mod de preparare:

- Se pune in blender fasolea rosie din conserva, boia de ardei, usturoi, ulei de masline, sare, piper si se mixeaza pana se obtine o pasta omogena.
- Se pune pasta obtinuta peste bruschetele integrale, dupa care se adauga felii de avocado si rosii cherry.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 felii paine integrala, 100 g fasole rosie fiarta, 1/4 avocado, usturoi, 1/2 lingurita boia de ardei, 1 lingura ulei de masline, sare, piper, 2 rosii cherry;
✓ **1500 calorii**: 2 felii paine integrala, 150 g fasole rosie fiarta, 1/2 avocado, usturoi, 1/2 lingurita boia de ardei, 1 lingura ulei de masline, sare, piper, 4 rosii cherry;
✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala, 150 g fasole rosie fiarta, 1 avocado, usturoi, 1 lingurita boia de ardei, 2 linguri ulei de masline, sare, piper, 6 rosii cherry;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Dovlecelul, morcovul si ceapa se curata, se taie cubulete si se fierb, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare, piper, 1 catel de usturoi zdrobit, patrunjel si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** ½ dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 150 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 2 morcovi, 1 ceapa, 200 g iaurt vegetal, sare, piper, 2 catei usturoi, patrunjel, 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 unt de arahide + banana si fulgi de cocos**

Mod de preparare:

- Se paseaza banana impreuna cu taratele de ovaz, laptele 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, felii de banana si fulgi de cocos.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 1 lingurita fulgi de cocos;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 1 lingurita fulgi de cocos;

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

Ingrediente:

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

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

✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mancare de naut cu ciuperci**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie, intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul si ciupercile si se lasa sa scada lichidul eliminat de ciuperci.
- Se adauga sucul de rosii, nautul din conserva (fiert) si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt vegetal.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 100 g naut, 100 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g naut, 150 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 200 g naut, 200 g ciuperci, suc de rosii, 4 linguri iaurt vegetal, 1 ceapa, 2 catei usturoi, sare, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu quinoa si spanac + tzatziki vegetal**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa.
- Intre timp se curata si se dau pe razatoare morcovii si sfecla.
- Se amesteca legumele cu quinoa fiarta, uleiul de masline, zeama de lamaie si sare.
- Salata se serveste cu tzatiki facut din iaurt vegetal, usturoi si castravete.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quinoa nefiarta, spanac din blesug, 1 morcov, ½ sfecla, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 100 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quinoa nefiarta, spanac din belsug, 2 morcovi, ½ sfecla, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 150 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
- ✓ **2000 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, spanac din belsug, 2 morcovi, 1 sfecla, 2 linguri ulei de masline, zeama de lamaie, 200 g iaurt vegetal, usturoi, 2 castraveti.

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 - Briose cu tofu si spanac**

Mod de preparare:

- Se amesteca faina integrala cu laptele vegetal, pana se omogenizeaza bine, dupa care se adauga tofu maruntit, spanacul tocat marunt si putina sare.
- Se umplu formele de briose cu amestecul obtinut si se baga la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute la 180 de grade.
  Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 linguri faina integrala, 50 g tofu, 50 g spanac, 25 ml lapte vegetal, sare;
✓ **1500 calorii:** 4 linguri faina integrala, 100 g tofu, 100 g spanac, 50 ml lapte vegetal, sare;
✓ **2000 calorii:** 6 linguri faina integrala, 150 g tofu, 150 g spanac, 75 ml lapte vegetal, sare;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Burger Veggie**

Mod de preparare:

- Se taie chifla pe mijloc si se prajeste intr-o tigaie antiaderenta, fara ulei, pana devine putin crocanta.
- Intre timp se pune tofu si ciupercile pleurotus pe grill si se lasa cca 2 minute pe fiecare parte.
- Se taie rosia si ceapa rondele si se aseaza pe chifla, dupa care se adauga salata, tofu si ciupercile prajite si se pune “capacul” chiflei.
- Se poate adauga si ketchup sau tzatziki vegetal.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 chifla integrala, 100 g tofu, 2 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/4 ceapa rosie, salata verde.
- ✓ **1500 calorii:** 1 chifla integrala, 150 g tofu, 3 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde.
- ✓ **2000 calorii:** 1 chifla integrala, 200 g tofu, 4 ciuperci pleurotus, 1 rosie, 1 ceapa rosie, salata verde.

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Fistic**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

SAMBATA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de ovaz cu banana si cocos**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele vegetal pentru circa 10 minute.
- Intre timp se paseaza banana pana devine piure.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga piureul de banana, fulgi de cocos si se serveste.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura fulgi de cocos;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura fulgi de cocos;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 1 lingura fulgi de cocos;

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

Ingrediente:

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

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 100 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1/2 ceapa rosie;
- ✓ **1500 calorii:** 70 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 150 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;
- ✓ **2000 calorii:** 90 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 200 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Goji**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 50 g tofu afumat, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 100 g tofu afumat, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 150 g tofu afumat, zeama de lamaie;

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 - Shaorma Veggie**

Mod de preparare:

- Se curata legumele, dupa care se taie rondele si se aseaza pe o lipie integrala, impreuna cu tofu ras deasupra, patrunjel si tzatziki vegetal facut din iaurt vegetal, usturoi si castravete.
- Se impacheteaza ca o rulada si se serveste.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 80 g tofu, ½ zucchini, salata din belsug, 5 masline feliate, ½ rosie, patrunjel, 100 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 120 g tofu, ½ zucchini, salata din belsug, 8 masline, 1 rosie, patrunjel, 150 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 150 g tofu, ½ zucchini, 10 masline, 1 rosie, patrunjel, 200 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Pepene rosu**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene rosu;

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se curata legumele, se taie cubulete si se fierb cca 20 de minute, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare, piper si putin din zeama in care au fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cartof dulce, 1/2 telina, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;

SAPTAMANA 3

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Pancakes cu unt de arahide + banana si fulgi de cocos**

Mod de preparare:

- Se paseaza banana impreuna cu taratele de ovaz, laptele 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, felii de banana si fulgi de cocos.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 1 lingurita fulgi de cocos;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 1 lingurita fulgi de cocos;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;

✓ **1500 calorii:** un mar;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Bruschette cu pate de fasole rosie si avocado**

Mod de preparare:

- Se pune in blender fasolea rosie din conserva, boia de ardei, usturoi, ulei de masline, sare, piper si se mixeaza pana se obtine o pasta omogena.
- Se pune pasta obtinuta peste bruschetele integrale, dupa care se adauga felii de avocado si rosii cherry.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 felii paine integrala, 100 g fasole rosie fiarta, 1/4 avocado, usturoi, 1/2 lingurita boia de ardei, 1 lingura ulei de masline, sare, piper, 2 rosii cherry;
- ✓ **1500 calorii**: 2 felii paine integrala, 150 g fasole rosie fiarta, 1/2 avocado, usturoi, 1/2 lingurita boia de ardei, 1 lingura ulei de masline, sare, piper, 4 rosii cherry;
- ✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala, 150 g fasole rosie fiarta, 1 avocado, usturoi, 1 lingurita boia de ardei, 2 linguri ulei de masline, sare, piper, 6 rosii cherry;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Fistic**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu quinoa si spanac + tzatziki vegetal**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa.
- Intre timp se curata si se dau pe razatoare morcovii si sfecla.
- Se amesteca legumele cu quinoa fiarta, uleiul de masline, zeama de lamaie si sare.
- Salata se serveste cu tzatiki facut din iaurt vegetal, usturoi si castravete.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quinoa nefiarta, spanac din blesug, 1 morcov, ½ sfecla, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 100 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quinoa nefiarta, spanac din belsug, 2 morcovi, ½ sfecla, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 150 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
- ✓ **2000 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, spanac din belsug, 2 morcovi, 1 sfecla, 2 linguri ulei de masline, zeama de lamaie, 200 g iaurt vegetal, usturoi, 2 castraveti.

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: Bruschette Caprese cu tofu + ceai la alegere**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 50 g tofu, ½ rosie, busuioc, sare, ceai;

✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 100 g tofu, 1 rosie, busuioc, sare, ceai;

✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita SAU 6 crackers integrali, 150 g tofu, 2 rosii, busuioc, sare, ceai;

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

Ingrediente:

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

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

✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Barcuta de vanata cu legume si quinoa + paine integrala**

Mod de preparare:

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

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Iaurt Vegetal**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal;

✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt vegetal;

✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal;

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de ovaz cu banana si cocos**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele vegetal pentru circa 10 minute.
- Intre timp se paseaza banana pana devine piure.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga piureul de banana, fulgi de cocos si se serveste.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura fulgi de cocos;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura fulgi de cocos;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 1 lingura fulgi de cocos;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Pepene rosu**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene rosu;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Burger Veggie**

Mod de preparare:

- Se taie chifla pe mijloc si se prajeste intr-o tigaie antiaderenta, fara ulei, pana devine putin crocanta.
- Intre timp se pune tofu si ciupercile pleurotus pe grill si se lasa cca 2 minute pe fiecare parte.
- Se taie rosia si ceapa rondele si se aseaza pe chifla, dupa care se adauga salata, tofu si ciupercile prajite si se pune “capacul” chiflei.
- Se poate adauga si ketchup sau tzatziki vegetal.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 chifla integrala, 100 g tofu, 2 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/4 ceapa rosie, salata verde.
- ✓ **1500 calorii:** 1 chifla integrala, 150 g tofu, 3 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde.
- ✓ **2000 calorii:** 1 chifla integrala, 200 g tofu, 4 ciuperci pleurotus, 1 rosie, 1 ceapa rosie, salata verde.

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 40 g quiona, 1 morcov, ½ vanata, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **1500 calorii:** 50 g quiona, 1 morcov, ½ vanata, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **2000 calorii:** 60 g quiona, 2 morcovi, 1 vanata, 1 ceapa, 1 ardei, 2 ciuperci, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;

➢ **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 Green**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu ulei de masline si parmezan vegan.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 1 castravete, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 2 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 2 linguri ulei de masline, 2 linguri parmezan vegan;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 3 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 2 linguri ulei de masline, 3 linguri parmezan vegan;

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 - Briose cu tofu si spanac**

Mod de preparare:

- Se amesteca faina integrala cu laptele vegetal, pana se omogenizeaza bine, dupa care se adauga tofu maruntit, spanacul tocat marunt si putina sare.
- Se umplu formele de briose cu amestecul obtinut si se baga la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute la 180 de grade.
  Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 linguri faina integrala, 50 g tofu, 50 g spanac, 25 ml lapte vegetal, sare;
✓ **1500 calorii:** 4 linguri faina integrala, 100 g tofu, 100 g spanac, 50 ml lapte vegetal, sare;
✓ **2000 calorii:** 6 linguri faina integrala, 150 g tofu, 150 g spanac, 75 ml lapte vegetal, sare;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Paste integrale cu legume si sos de avocado**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert pastele integrale in apa clocotita.
- Intre timp se pune avocado, zeama de lamaie, patrunjel, ulei de masline, sare si piper in blender, se mixeaza pana devine o pasta omogena.
- Se amesteca pastele integrale fierte cu pasta obtinuta, se serveste cu rosii cherry si parmezan vegan ras deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g paste integrale nefierte, 1/2 avocado, 5 rosii cherry,1 lingurita ulei de masline,1 lingura parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 70 g paste integrale nefierte, 1/2 avocado, 8 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, 2 linguri parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 70 g paste integrale nefierte, 1 avocado, 10 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, 3 linguri parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, 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 – Supa crema de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se curata legumele, se taie cubulete si se fierb cca 20 de minute, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare, piper si putin din zeama in care au fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cartof dulce, 1/2 telina, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shaorma Veggie**

Mod de preparare:

- Se curata legumele, dupa care se taie rondele si se aseaza pe o lipie integrala, impreuna cu tofu ras deasupra, patrunjel si tzatziki vegetal facut din iaurt vegetal, usturoi si castravete.
- Se impacheteaza ca o rulada si se serveste.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 80 g tofu, ½ zucchini, salata din belsug, 5 masline feliate, ½ rosie, patrunjel, 100 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 120 g tofu, ½ zucchini, salata din belsug, 8 masline, 1 rosie, patrunjel, 150 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 150 g tofu, ½ zucchini, 10 masline, 1 rosie, patrunjel, 200 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- Prune**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** prune (4 bucati);
✓ **1500 calorii:** prune (4 bucati);
✓ **2000 calorii:** prune (8 bucati);

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 100 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1/2 ceapa rosie;
- ✓ **1500 calorii:** 70 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 150 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;
- ✓ **2000 calorii:** 90 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 200 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 50 g tofu afumat, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 100 g tofu afumat, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 150 g tofu afumat, zeama de lamaie;

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 mango si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pune laptele vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul vegetal si mango.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga un praf de scortisoara.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, ½ mango, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 mango, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 300 g vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 mango, scortisoara;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Pepene galben**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene galben;
✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene galben;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mancare de naut cu ciuperci**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie, intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul si ciupercile si se lasa sa scada lichidul eliminat de ciuperci.
- Se adauga sucul de rosii, nautul din conserva (fiert) si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt vegetal.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g naut, 100 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g naut, 150 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g naut, 200 g ciuperci, suc de rosii, 4 linguri iaurt vegetal, 1 ceapa, 2 catei usturoi, sare, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina - Pizza pe vinete**

Mod de preparare:

- Se taie vanata pe lungime, felii de 1 cm grosime, dupa care se asezoneaza cu usturoi pisat si se pun pe grill, 2 minute pe fiecare parte.
- Dupa ce s-au facut, se pun in tava, pe foaie de copt si se presara putina sare peste ele, se ung cu un strat subtire de sos de rosii, se aseaza deasupra felii subtiri de tofu afumat, rosii taiate felii, oregano si parmezan vegan ras.
- Se introduce tava in cuptorul preincalzit, la 200 grade, pentru cca 10 minute.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 vanata, 100 g tofu afumat, 1 rosie, oregano, 1 lingura parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 vanata, 150 g tofu afumat, 1 rosie, oregano, 2 linguri parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.
- ✓ **2000 calorii:** 1 vanata, 200 g tofu afumat, 2 rosii, oregano, 3 linguri parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.

DUMINICA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de orez brun cu scortisoara si coaja de portocala**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert orezul brun in lapte vegetal, pentru cca 15 minute.
- Dupa ce a fiert orezul, se pune intr-un bol impreuna cu un praf de scortisoara si se rade deasupra coaja de portocala.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun, 150 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **1500 calorii:** 75 g orez brun, 200 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **2000 calorii:** 100 g orez brun, 250 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o para;

✓ **1500 calorii:** o para;

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g caju crud;

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

✓ **2000 calorii:** 50 g caju crud;

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

Mod de preparare:

- Dovlecelul, morcovul si ceapa se curata, se taie cubulete si se fierb, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare, piper, 1 catel de usturoi zdrobit, patrunjel si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** ½ dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 150 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 2 morcovi, 1 ceapa, 200 g iaurt vegetal, sare, piper, 2 catei usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;

SAPTAMANA 4

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Briose cu tofu si spanac**

Mod de preparare:

- Se amesteca faina integrala cu laptele vegetal, pana se omogenizeaza bine, dupa care se adauga tofu maruntit, spanacul tocat marunt si putina sare.
- Se umplu formele de briose cu amestecul obtinut si se baga la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute la 180 de grade.
  Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 linguri faina integrala, 50 g tofu, 50 g spanac, 25 ml lapte vegetal, sare;
✓ **1500 calorii:** 4 linguri faina integrala, 100 g tofu, 100 g spanac, 50 ml lapte vegetal, sare;
✓ **2000 calorii:** 6 linguri faina integrala, 150 g tofu, 150 g spanac, 75 ml lapte vegetal, sare;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Barcuta de vanata cu legume si quinoa + paine integrala**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 40 g quiona, 1 morcov, ½ vanata, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 1 felie paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **1500 calorii:** 50 g quiona, 1 morcov, ½ vanata, 1/2 ceapa, 1/2 ardei, 1 ciuperca, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;
- ✓ **2000 calorii:** 60 g quiona, 2 morcovi, 1 vanata, 1 ceapa, 1 ardei, 2 ciuperci, suc de rosii, usturoi, 2 felii paine integrala + salata mica la alegere;

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

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 50 g tofu afumat, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 100 g tofu afumat, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 1 ardei gras, 4 rosii cherry, 2 fire ceapa verde, 1/2 patrunjel, 2 lingurite seminte de dovleac, 2 linguri ulei de masline, 150 g tofu afumat, zeama de lamaie;

MARTI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shaorma Veggie**

Mod de preparare:

- Se curata legumele, dupa care se taie rondele si se aseaza pe o lipie integrala, impreuna cu tofu ras deasupra, patrunjel si tzatziki vegetal facut din iaurt vegetal, usturoi si castravete.
- Se impacheteaza ca o rulada si se serveste.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 80 g tofu, ½ zucchini, salata din belsug, 5 masline feliate, ½ rosie, patrunjel, 100 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 120 g tofu, ½ zucchini, salata din belsug, 8 masline, 1 rosie, patrunjel, 150 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
✓ **2000 calorii:** 2 lipii integrale, 150 g tofu, ½ zucchini, 10 masline, 1 rosie, patrunjel, 200 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Pepene rosu**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene rosu;
✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene rosu;

➢ **Ora 13:00: Pranz - Paste integrale cu legume si sos de avocado**

Mod de preparare:

- Se pun la fiert pastele integrale in apa clocotita.
- Intre timp se pune avocado, zeama de lamaie, patrunjel, ulei de masline, sare si piper in blender, se mixeaza pana devine o pasta omogena.
- Se amesteca pastele integrale fierte cu pasta obtinuta, se serveste cu rosii cherry si parmezan vegan ras deasupra.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g paste integrale nefierte, 1/2 avocado, 5 rosii cherry,1 lingurita ulei de masline,1 lingura parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 70 g paste integrale nefierte, 1/2 avocado, 8 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, 2 linguri parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 70 g paste integrale nefierte, 1 avocado, 10 rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, 3 linguri parmezan vegan, zeama de lamaie, patrunjel, 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 – Supa crema de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se curata legumele, se taie cubulete si se fierb cca 20 de minute, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare, piper si putin din zeama in care au fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 100 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 200 g cartof dulce, 1/4 telina, ½ ceapa, 150 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 250 g cartof dulce, 1/2 telina, 1 ceapa, 200 g iaurt grecesc (2% grasime), sare, piper, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Pancakes cu unt de arahide + banana si fulgi de cocos**

Mod de preparare:

- Se paseaza banana impreuna cu taratele de ovaz, laptele 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, felii de banana si fulgi de cocos.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

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

✓ **1500 calorii:** 40 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), ½ banana (pentru topping), 2 linguri tarate de ovaz, 3 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 1 lingurita fulgi de cocos;

✓ **2000 calorii:** 50 ml lapte vegetal, 1 banana (pentru compozitie), 1 banana (pentru topping), 3 linguri tarate de ovaz, 4 lingurite unt de arahide, esenta dupa preferinte, 1 lingurita fulgi de cocos;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1- Prune**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** prune (4 bucati);

✓ **1500 calorii:** prune (4 bucati);

✓ **2000 calorii:** prune (8 bucati);

➢ **Ora 13:00: Pranz – Bruschette cu pate de fasole rosie si avocado**

Mod de preparare:

- Se pune in blender fasolea rosie din conserva, boia de ardei, usturoi, ulei de masline, sare, piper si se mixeaza pana se obtine o pasta omogena.
- Se pune pasta obtinuta peste bruschetele integrale, dupa care se adauga felii de avocado si rosii cherry.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 felii paine integrala, 100 g fasole rosie fiarta, 1/4 avocado, usturoi, 1/2 lingurita boia de ardei, 1 lingura ulei de masline, sare, piper, 2 rosii cherry;
- ✓ **1500 calorii**: 2 felii paine integrala, 150 g fasole rosie fiarta, 1/2 avocado, usturoi, 1/2 lingurita boia de ardei, 1 lingura ulei de masline, sare, piper, 4 rosii cherry;
- ✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala, 150 g fasole rosie fiarta, 1 avocado, usturoi, 1 lingurita boia de ardei, 2 linguri ulei de masline, sare, piper, 6 rosii cherry;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina - Pizza pe vinete**

Mod de preparare:

- Se taie vanata pe lungime, felii de 1 cm grosime, dupa care se asezoneaza cu usturoi pisat si se pun pe grill, 2 minute pe fiecare parte.
- Dupa ce s-au facut, se pun in tava, pe foaie de copt si se presara putina sare peste ele, se ung cu un strat subtire de sos de rosii, se aseaza deasupra felii subtiri de tofu afumat, rosii taiate felii, oregano si parmezan vegan ras.
- Se introduce tava in cuptorul preincalzit, la 200 grade, pentru cca 10 minute.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 vanata, 100 g tofu afumat, 1 rosie, oregano, 1 lingura parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 vanata, 150 g tofu afumat, 1 rosie, oregano, 2 linguri parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.
- ✓ **2000 calorii:** 1 vanata, 200 g tofu afumat, 2 rosii, oregano, 3 linguri parmezan vegan, sos rosii, sare, usturoi.

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 orez brun cu scortisoara si coaja de portocala**

Mod de preparare:

- Se pune la fiert orezul brun in lapte vegetal, pentru cca 15 minute.
- Dupa ce a fiert orezul, se pune intr-un bol impreuna cu un praf de scortisoara si se rade deasupra coaja de portocala.
- **Timp de preparare: 10 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g orez brun, 150 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **1500 calorii:** 75 g orez brun, 200 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

✓ **2000 calorii:** 100 g orez brun, 250 ml lapte slab sau vegetal, scortisoara, coaja de portocala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o para;

✓ **1500 calorii:** o para;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz - Burger Veggie**

Mod de preparare:

- Se taie chifla pe mijloc si se prajeste intr-o tigaie antiaderenta, fara ulei, pana devine putin crocanta.
- Intre timp se pune tofu si ciupercile pleurotus pe grill si se lasa cca 2 minute pe fiecare parte.
- Se taie rosia si ceapa rondele si se aseaza pe chifla, dupa care se adauga salata, tofu si ciupercile prajite si se pune “capacul” chiflei.
- Se poate adauga si ketchup sau tzatziki vegetal.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 chifla integrala, 100 g tofu, 2 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/4 ceapa rosie, salata verde.
- ✓ **1500 calorii:** 1 chifla integrala, 150 g tofu, 3 ciuperci pleurotus, 1/2 rosie, 1/2 ceapa rosie, salata verde.
- ✓ **2000 calorii:** 1 chifla integrala, 200 g tofu, 4 ciuperci pleurotus, 1 rosie, 1 ceapa rosie, salata verde.

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Green**

Mod de preparare:

- Se taie legumele si se asezoneaza cu ulei de masline si parmezan vegan.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 1 castravete, ½ dovlecel zucchini, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 1/2 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 2 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 2 linguri ulei de masline, 2 linguri parmezan vegan;
- ✓ **2000 calorii:** 1 avocado, rucola/spanac baby din belsug, 3 castraveti, 1 dovlecel zucchini, 2 linguri ulei de masline, 3 linguri 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: Shake proteic cu mango si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pune laptele vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga iaurtul vegetal si mango.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se adauga un praf de scortisoara.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, ½ mango, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 mango, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 300 g vegetal, 150 ml lapte vegetal, 1 mango, scortisoara;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Pepene galben**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o felie subtire de pepene galben;
✓ **1500 calorii:** o felie subtire de pepene galben;

✓ **2000 calorii:** o felie normala de pepene galben;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Mancare de naut cu ciuperci**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa la foc mic pana se inmoaie, intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, apoi se adauga usturoiul si ciupercile si se lasa sa scada lichidul eliminat de ciuperci.
- Se adauga sucul de rosii, nautul din conserva (fiert) si se mai lasa sa fiarba 5 minute.
- Se condimenteaza cu sare, piper si se serveste cu iaurt vegetal.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g naut, 100 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g naut, 150 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g naut, 200 g ciuperci, suc de rosii, 4 linguri iaurt vegetal, 1 ceapa, 2 catei usturoi, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Iaurt Vegetal**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g iaurt vegetal;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal;

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

Mod de preparare:

- Dovlecelul, morcovul si ceapa se curata, se taie cubulete si se fierb, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare, piper, 1 catel de usturoi zdrobit, patrunjel si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** ½ dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 100 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 1 dovlecel, 1 morcov, ½ ceapa, 150 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 catel usturoi, patrunjel, 2 linguri crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 1 dovlecel, 2 morcovi, 1 ceapa, 200 g iaurt vegetal, sare, piper, 2 catei usturoi, patrunjel, 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: Bruschette Caprese cu tofu + ceai la alegere**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 50 g tofu, ½ rosie, busuioc, sare, ceai;
- ✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita SAU 4 crackers integrali, 100 g tofu, 1 rosie, busuioc, sare, ceai;
- ✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita SAU 6 crackers integrali, 150 g tofu, 2 rosii, busuioc, sare, ceai;

➢ **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 - Chiftele de dovlecel si quionoa + salata cu fasole rosie**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 100 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1/2 ceapa rosie;
- ✓ **1500 calorii:** 70 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 150 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;
- ✓ **2000 calorii:** 90 g quinoa, 1/2 dovlecel, 1/2 ceapa, usturoi, marar, sare, 200 g fasole rosie, zeama de lamaie, 1 lingurita ulei masline, 1 ceapa rosie;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Fistic**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

DUMINICA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de ovaz cu banana si cocos**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele vegetal pentru circa 10 minute.
- Intre timp se paseaza banana pana devine piure.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga piureul de banana, fulgi de cocos si se serveste.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura fulgi de cocos;
✓ **1500 calorii:** 80 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1 lingura fulgi de cocos;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 1 lingura fulgi de cocos;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu quinoa si spanac + tzatziki vegetal**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 12 minute quinoa.
- Intre timp se curata si se dau pe razatoare morcovii si sfecla.
- Se amesteca legumele cu quinoa fiarta, uleiul de masline, zeama de lamaie si sare.
- Salata se serveste cu tzatiki facut din iaurt vegetal, usturoi si castravete.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quinoa nefiarta, spanac din blesug, 1 morcov, ½ sfecla, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 100 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quinoa nefiarta, spanac din belsug, 2 morcovi, ½ sfecla, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 150 g iaurt vegetal, usturoi, 1 castravete.
- ✓ **2000 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, spanac din belsug, 2 morcovi, 1 sfecla, 2 linguri ulei de masline, zeama de lamaie, 200 g iaurt vegetal, usturoi, 2 castraveti.

IMPORTANT DE STIUT:

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

DESPRE AUTOR:

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



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

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

ACREDITAT DE:

European Fitness Association

EHFA

ereps

C.N.F.P.A.

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI, PROTECȚIEI SOCIALE ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE