DIETA 5

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

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

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

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

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

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

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

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

- **SILUETA MULT VISATA**

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

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

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

SAPTAMANA 1

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Burrito proteic**

Mod de preparare:

• Se foloseste Tortillas integrala sau clatita facuta in casa din faina integrala.
• Se pune pe tortillas/clatita integrala felii de avocado, tofu, frunze de salata verde, castraveti si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1/2 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie
✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie
✓ **2000 calorii:** 2 tortillas integrala/clatite integrala, 1 avocado, 200 g tofu, salata verde, 2 castraveti, sare si zeama de lamaie

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Banana**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 1 lingura de parmezan vegan;
✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura de parmezan vegan;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 2 linguri de parmezan vegan;

➢ **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 – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

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

MARTI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Para**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Musaca vegetariana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

MIERCURI:

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

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

Mod de preparare:

- Se pun in blender maslinele fara samburi, putin usturoi si sare daca maslinele nu sunt sarate.
- Se mixeaza pana devin o pasta omogena, dupa care se intinde pasta pe feliile de paine integrala prajite si se adauga peste ele tofu afumat.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 70 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 70 g tofu,

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

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica;

✓ **1500 calorii:** o piersica;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Paste din legume cu tofu**

Mod de preparare:

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

  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

➢ **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 – Sufleu proteic de dovlecel**

Mod de preparare:

- Se spala dovlecelul si se taie rondele, dupa care se scurge de apa.
- Se pun rondelele de dovlecel intr-un vas temorezistent si de adauga peste iaurtul vegetal si usturoiul, dupa care se presara parmezan vegan ras.
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g dovlecel, 100 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegan, sare, piper, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g dovlecel, 150 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g dovlecel, 200 g iaurt vegetal, 3 linguri parmezan vegan, sare, piper, 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 - Scrambled Tofu**

Mod de preparare:

- Se calesc pentru 3 minute rosiile cherry impreuna cu ceapa verde, 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, 6 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;

✓ **1500 calorii:** 150 g tofu in saramura, 8 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 200 g tofu in saramura, 10 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar

✓ **1500 calorii:** un mar;

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 150 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 150 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 200 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 2 catei usturoi, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Omega**

Mod de preparare:

- Se curata ceapa rosie si se taie julien, dupa care se taie rosia si castravetele si se amesteca impreuna cu spanacul baby/rucola din belsug, avocado, tofu si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare, piper si zeama de lamaie, se amesteca usor pana se omogenizeaza ingredientele si se serveste.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + o jumatate de avocado si tofu (30 g);
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + o jumatate de avocado si tofu (50 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + un avocado si tofu (50 g);

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake cu caspuni si banana**

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga banana si capsuni.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 250 ml lapte vegetal, ½ banana, 100 g capsuni;
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 150 g capsuni;
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 1 banana, 200 g capsuni;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Fistic**

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Orez brun + broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru cca 3 minute.
- Intre timp se pune la fiert cca 15 minute orezul brun, dupa ce a fiert se pune peste sos de soia si se amesteca.
- **Timp de preparare: 15 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g orez brun nefiert, 200 g broccoli, sos de soia, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 70 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 90 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 5 minute spanacul si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

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

SAMBATA:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **2000 calorii:** 60 g seminte chia, 250 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana, 1 lingurita cu miere;

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

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

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

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute;
- In acest timp se caleste un catel de usturoi cu putina apa (nu ulei), intr-o tigaie de teflon, dupa care se adauga fasolea verde, sare, piper si se lasa la foc circa 3 minute;
- Dupa ce a fiert quinoa, se scoate pe o farfurie si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omegeniza bine.
- Se aranjeaza quinoa ca un “pat” si pune peste fasolea verde gatita.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie; 1 felie paine integrala;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

DUMINICA:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

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

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

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);

✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);

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

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

Ce este masa de trisat?

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

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Seminte de dovleac**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g seminte de dovleac;

✓ **1500 calorii:** 25 g seminte de dovleac;

✓ **2000 calorii:** 50 g seminte de dovleac;

➢ **Ora 19:00: Cina – Ciuperci XXL umplute cu quinoa si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute.
- Se adauga in tava ciupercile XXL intregi, si se umplu cu quinoa fiarta amestecata cu pasta de avocado si usturoi.
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 15 de minute, la o temperatura de 200 grade**.**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 lingura parmezan vegan.
- ✓ **2000 calorii:** 50 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 2 catei usturoi, 1 avocado, 2 linguri parmezan vegan;

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: Shake proteic cu banana si alune crude**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Paste din legume cu tofu**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie fasii subtiri (pe lung) folosind curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa ca niste paste lungi.
- Se calesc impreuna cu ustoroiul si sarea in putina apa, pentru circa 5 minute, dupa care se scot pe farfurie.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, semintele de dovleac si se stropesc cu uleiul de masline.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

➢ **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 – Sufleu proteic de dovlecel**

Mod de preparare:

- Se spala dovlecelul si se taie rondele, dupa care se scurge de apa.
- Se pun rondelele de dovlecel intr-un vas temorezistent si de adauga peste iaurtul vegetal si usturoiul, dupa care se presara parmezan vegan ras.
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g dovlecel, 100 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegan, sare, piper, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g dovlecel, 150 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g dovlecel, 200 g iaurt vegetal, 3 linguri parmezan vegan, sare, piper, usturoi;

MARTI:

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

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

Mod de preparare:

- Se calesc pentru 3 minute rosiile cherry impreuna cu ceapa verde, 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, 6 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g tofu in saramura, 8 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu in saramura, 10 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Fistic**

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 150 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 150 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 200 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 2 catei usturoi, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Omega**

Mod de preparare:

- Se curata ceapa rosie si se taie julien, dupa care se taie rosia si castravetele si se amesteca impreuna cu spanacul baby/rucola din belsug, avocado, tofu si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare, piper si zeama de lamaie, se amesteca usor pana se omogenizeaza ingredientele si se serveste.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + o jumatate de avocado si tofu (30 g);
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + o jumatate de avocado si tofu (50 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + un avocado si tofu (50 g);

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 - Burrito proteic**

Mod de preparare:

- Se foloseste Tortillas integrala sau clatita facuta in casa din faina integrala.
- Se pune pe tortillas/clatita integrala felii de avocado, tofu, frunze de salata verde, castraveti si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1/2 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie

✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie

✓ **2000 calorii:** 2 tortillas integrala/clatite integrala, 1 avocado, 200 g tofu, salata verde, 2 castraveti, sare si zeama de lamaie

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;

✓ **1500 calorii:** un mar;

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute;
- In acest timp se caleste un catel de usturoi cu putina apa (nu ulei), intr-o tigaie de teflon, dupa care se adauga fasolea verde, sare, piper si se lasa la foc circa 3 minute;
- Dupa ce a fiert quinoa, se scoate pe o farfurie si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omegeniza bine.
- Se aranjeaza quinoa ca un “pat” si pune peste fasolea verde gatita.

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;

✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;

✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie; 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – 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 – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

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

JOI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **2000 calorii:** 60 g seminte chia, 250 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana, 1 lingurita cu miere;

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

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Orez brun + broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru cca 3 minute.
- Intre timp se pune la fiert cca 15 minute orezul brun, dupa ce a fiert se pune peste sos de soia si se amesteca.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g orez brun nefiert, 200 g broccoli, sos de soia, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 70 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 90 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, 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 – Supa crema de legume**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt vegetal, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 200 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 lingura 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 - Bruschette cu pasta de masline si tofu afumat**

Mod de preparare:

- Se pun in blender maslinele fara samburi, putin usturoi si sare daca maslinele nu sunt sarate.
- Se mixeaza pana devin o pasta omogena, dupa care se intinde pasta pe feliile de paine integrala prajite si se adauga peste ele tofu afumat.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 70 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 70 g tofu,

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

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

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o para;

✓ **1500 calorii:** o para;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Musaca vegetariana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Nuci**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Ciuperci XXL umplute cu quinoa si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute.
- Se adauga in tava ciupercile XXL intregi, si se umplu cu quinoa fiarta amestecata cu pasta de avocado si usturoi.
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 15 de minute, la o temperatura de 200 grade**.**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 lingura parmezan vegan.
- ✓ **2000 calorii:** 50 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 2 catei usturoi, 1 avocado, 2 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 - Pancakes cu unt de arahide si fructe de padure**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

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

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;

✓ **1500 calorii:** o banana;

✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g goji;

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 1 lingura de parmezan vegan;

✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura de parmezan vegan;

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

➢ **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 proteica de spanac**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 5 minute spanacul si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

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

DUMINICA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake cu caspuni si banana**

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga banana si capsuni.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 250 ml lapte vegetal, ½ banana, 100 g capsuni;
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 150 g capsuni;
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 1 banana, 200 g capsuni;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);
✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);
✓ **2000 calorii:** Kiwi (2 bucati) + 20 g seminte de dovleac 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- Alune de padure**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

SAPTAMANA 3

LUNI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **2000 calorii:** 60 g seminte chia, 250 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana, 1 lingurita cu miere;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute;
- In acest timp se caleste un catel de usturoi cu putina apa (nu ulei), intr-o tigaie de teflon, dupa care se adauga fasolea verde, sare, piper si se lasa la foc circa 3 minute;
- Dupa ce a fiert quinoa, se scoate pe o farfurie si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omogeniza bine.
- Se aranjeaza quinoa ca un "pat" si pune peste fasolea verde gatita.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie; 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 - Caju**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

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

MARTI:

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

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

Mod de preparare:

- Se pun in blender maslinele fara samburi, putin usturoi si sare daca maslinele nu sunt sarate.
- Se mixeaza pana devin o pasta omogena, dupa care se intinde pasta pe feliile de paine integrala prajite si se adauga peste ele tofu afumat.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 70 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 70 g tofu,

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

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

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

Ingrediente:

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

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

✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Orez brun + broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru cca 3 minute.
- Intre timp se pune la fiert cca 15 minute orezul brun, dupa ce a fiert se pune peste sos de soia si se amesteca.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g orez brun nefiert, 200 g broccoli, sos de soia, sare, piper;

✓ **1500 calorii:** 70 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 90 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 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 – Ciuperci XXL umplute cu quinoa si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute.
- Se adauga in tava ciupercile XXL intregi, si se umplu cu quinoa fiarta amestecata cu pasta de avocado si usturoi.
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 15 de minute, la o temperatura de 200 grade**.**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 lingura parmezan vegan.
- ✓ **2000 calorii:** 50 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 2 catei usturoi, 1 avocado, 2 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 cu caspuni si banana**

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga banana si capsuni.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 250 ml lapte vegetal, ½ banana, 100 g capsuni;
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 150 g capsuni;
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 1 banana, 200 g capsuni;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);
✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);
✓ **2000 calorii:** Kiwi (2 bucati) + 20 g seminte de dovleac crude;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Musaca vegetariana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **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 proteica de spanac**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 5 minute spanacul si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

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

JOI:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

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

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o banana;

✓ **1500 calorii:** o banana;

✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g goji;

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 1 lingura de parmezan vegan;

✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura de parmezan vegan;

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

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Seminte de dovleac**

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 de Radacinoase**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 1 castravete, 150 g iaurt vegetal, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 1 castravete, 200 g iaurt vegetal, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1 gulie, 1/2 telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 1 castravete, 250 g iaurt vegetal, 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 - Scrambled Tofu**

Mod de preparare:

- Se calesc pentru 3 minute rosiile cherry impreuna cu ceapa verde, 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, 6 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;

✓ **1500 calorii:** 150 g tofu in saramura, 8 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 200 g tofu in saramura, 10 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** o piersica;

✓ **1500 calorii:** o piersica;

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Paste din legume cu tofu**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se spala dovlecelul si se taie rondele, dupa care se scurge de apa.
- Se pun rondelele de dovlecel intr-un vas temorezistent si de adauga peste iaurtul vegetal si usturoiul, dupa care se presara parmezan vegan ras.
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g dovlecel, 100 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegan, sare, piper, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g dovlecel, 150 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g dovlecel, 200 g iaurt vegetal, 3 linguri parmezan vegan, sare, piper, usturoi;

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 banana si alune crude**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Fistic**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 150 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 150 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 200 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 2 catei usturoi, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt vegetal, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 200 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 lingura 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 - Burrito proteic**

Mod de preparare:

- Se foloseste Tortillas integrala sau clatita facuta in casa din faina integrala.
- Se pune pe tortillas/clatita integrala felii de avocado, tofu, frunze de salata verde, castraveti si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1/2 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie

✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie

✓ **2000 calorii:** 2 tortillas integrala/clatite integrala, 1 avocado, 200 g tofu, salata verde, 2 castraveti, sare si zeama de lamaie

➢ **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 – Nuci**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g nuci;

✓ **1500 calorii:** 25 g nuci;

✓ **2000 calorii:** 50 g nuci;

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Omega**

Mod de preparare:

- Se curata ceapa rosie si se taie julien, dupa care se taie rosia si castravetele si se amesteca impreuna cu spanacul baby/rucola din belsug, avocado, tofu si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare, piper si zeama de lamaie, se amesteca usor pana se omogenizeaza ingredientele si se serveste.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + o jumatate de avocado si tofu (30 g);
✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + o jumatate de avocado si tofu (50 g);
✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + un avocado si tofu (50 g);

SAPTAMANA 4

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake cu caspuni si banana**

Mod de preparare:

- Se pune lapte vegetal in vasul blender-ului, dupa care se adauga banana si capsuni.
- Se mixeaza bine pana se omogenizeaza ingredientele si devin o pasta cremoasa, dupa care se serveste.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 250 ml lapte vegetal, ½ banana, 100 g capsuni;
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 150 g capsuni;
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 1 banana, 200 g capsuni;

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

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** o banana + 20 g goji;

➢ **Ora 13:00: Pranz – Musaca vegetariana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

➢ **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 proteica de spanac**

Mod de preparare:

- Se fierbe cca 5 minute spanacul si ceapa, dupa care se adauga in vasul blenderului, impreuna cu iaurtul vegetal, sare si putin din zeama in care a fiert.
- Se mixeaza pana devine omogena si se serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g spanac, 100 g iaurt vegetal, 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g spanac, 150 g iaurt vegetal, 1 ceapa, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g spanac, 200 g iaurt vegetal, 1 ceapa, 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 - Budinca de Chia cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 30 g seminte chia, 150 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **1500 calorii:** 50 g seminte chia, 200 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;
✓ **2000 calorii:** 60 g seminte chia, 250 ml lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana, 1 lingurita cu miere;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Kiwi**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** Kiwi (2 bucati);
✓ **1500 calorii:** Kiwi (2 bucati);
✓ **2000 calorii:** Kiwi (2 bucati) + 20 g migdale crude;

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, o jumatate de avocado, 1 lingura de parmezan vegan;
✓ **1500 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 1 lingura de parmezan vegan;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 1 avocado, 2 linguri de parmezan vegan;

➢ **Ora 16:30: Gustrarea 2 – Seminte de dovleac**

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 – Barcute Fresh**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

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

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 calesc pentru 3 minute rosiile cherry impreuna cu ceapa verde, 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, 6 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g tofu in saramura, 8 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu in saramura, 10 rosii cherry, ceapa verde, turmeric, boia, patrunjel, piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Orez brun + broccoli**

Mod de preparare:

- Se pune broccoli la fiert pentru cca 3 minute.
- Intre timp se pune la fiert cca 15 minute orezul brun, dupa ce a fiert se pune peste sos de soia si se amesteca.
- **Timp de preparare: 20 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g orez brun nefiert, 200 g broccoli, sos de soia, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 70 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, sare, piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 90 g orez brun nefiert, 250 g broccoli, sos de soia, 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 – Salata de Radacinoase**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, ½ gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 1 castravete, 150 g iaurt vegetal, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 3 morcovi, 1 gulie, ¼ telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 1 castravete, 200 g iaurt vegetal, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1 gulie, 1/2 telina, 2 cm ghimbir, sare, 1 lingura ulei de masline, 1 castravete, 250 g iaurt vegetal, 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: Shake proteic cu banana si alune crude**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g iaurt vegetal, 100 ml lapte vegetal, 20 g alune crude, ½ banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 20 g alune crude, 1 banana, ½ lingurita de cacao;
✓ **2000 calorii:** 300 g iaurt vegetal, 150 ml lapte vegetal, 30 g alune crude, 1 banana, 1 lingurita de cacao;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 - Para**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Pranz – Paste din legume cu tofu**

Mod de preparare:

- Se curata legumele si se taie fasii subtiri (pe lung) folosind curatatorul de cartofi, astfel incat sa iasa ca niste paste lungi.
- Se calesc impreuna cu ustoroiul si sarea in putina apa, pentru circa 5 minute, dupa care se scot pe farfurie.
- Se adauga peste ele tofu taiat cubulete, semintele de dovleac si se stropesc cu uleiul de masline.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Nuci**

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 100 g iaurt vegetal, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 2 morcovi, 1 pastarnac, 1/4 telina, ½ ceapa, 1 cartof, 150 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 3 morcovi, 1 pastarnac, 1/2 telina, 1 ceapa, 1 cartof, 200 g iaurt vegetal, sare, piper, 1 lingura 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 - Burrito proteic**

Mod de preparare:

• Se foloseste Tortillas integrala sau clatita facuta in casa din faina integrala.
• Se pune pe tortillas/clatita integrala felii de avocado, tofu, frunze de salata verde, castraveti si se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie, dupa care se ruleaza ca o rulada.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1/2 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie
✓ **1500 calorii:** 1 tortillas integrala/clatita integrala, 1 avocado, 100 g tofu, salata verde, 1 castravete, sare si zeama de lamaie
✓ **2000 calorii:** 2 tortillas integrala/clatite integrala, 1 avocado, 200 g tofu, salata verde, 2 castraveti, sare si zeama de lamaie

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 - Fistic**

Ingrediente:

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

✓ **2000 calorii:** 50 g fistic;

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 150 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 150 g ciuperci, suc de rosii, 2 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 1 catel usturoi, coriandru, sare, piper, 1 felie paine integrala;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 200 g ciuperci, suc de rosii, 3 linguri iaurt vegetal, 1/2 ceapa, 2 catei usturoi, coriandru, sare, piper, 2 felii paine integrala;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Goji**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata Omega**

Mod de preparare:

- Se curata ceapa rosie si se taie julien, dupa care se taie rosia si castravetele si se amesteca impreuna cu spanacul baby/rucola din belsug, avocado, tofu si uleiul de masline.
- Se asezoneaza cu sare, piper si zeama de lamaie, se amesteca usor pana se omogenizeaza ingredientele si se serveste.
  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + o jumatate de avocado si tofu (30 g);
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + o jumatate de avocado si tofu (50 g);
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola, 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie + un avocado si tofu (50 g);

SAMBATA:

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

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

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

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

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

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

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

Ingrediente:

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

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

✓ **2000 calorii:** un grapefruit;

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

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute;
- In acest timp se caleste un catel de usturoi cu putina apa (nu ulei), intr-o tigaie de teflon, dupa care se adauga fasolea verde, sare, piper si se lasa la foc circa 3 minute;
- Dupa ce a fiert quinoa, se scoate pe o farfurie si se adauga sos de soia, dupa care se amesteca pentru a se omegeniza bine.
- Se aranjeaza quinoa ca un “pat” si pune peste fasolea verde gatita.
  Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 60 g nefiarta, 200 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 80g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** 100 g nefiarta, 300 g fasole verde, 1 catel de usturoi, lamaie; 1 felie paine integrala;

➢ **Ora 16:30: 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 – Sufleu proteic de dovlecel**

Mod de preparare:

- Se spala dovlecelul si se taie rondele, dupa care se scurge de apa.
- Se pun rondelele de dovlecel intr-un vas temorezistent si de adauga peste iaurtul vegetal si usturoiul, dupa care se presara parmezan vegan ras.
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 200 g dovlecel, 100 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegan, sare, piper, usturoi;
- ✓ **1500 calorii:** 250 g dovlecel, 150 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper, usturoi;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g dovlecel, 200 g iaurt vegetal, 3 linguri parmezan vegan, sare, piper, 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 - Bruschette cu pasta de masline si tofu afumat**

Mod de preparare:

- Se pun in blender maslinele fara samburi, putin usturoi si sare daca maslinele nu sunt sarate.
- Se mixeaza pana devin o pasta omogena, dupa care se intinde pasta pe feliile de paine integrala prajite si se adauga peste ele tofu afumat.
- **Timp de preparare: 3 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 70 g masline, 1 catel usuturoi, sare, 70 g tofu,

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

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

➢ **Ora 10:30: Gustarea 1 – Un mar**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** un mar;

✓ **1500 calorii:** un mar;

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

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

Ce este masa de trisat?

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

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 25 g caju;

✓ **1500 calorii:** 25 g caju;

✓ **2000 calorii:** 50 g caju;

➢ **Ora 19:00: Cina – Ciuperci XXL umplute cu quinoa si avocado**

Mod de preparare:

- Se fierbe quinoa cca 12 minute.
- Se adauga in tava ciupercile XXL intregi, si se umplu cu quinoa fiarta amestecata cu pasta de avocado si usturoi.
- Se baga tava la cuptorul preincalzit, pentru cca 15 de minute, la o temperatura de 200 grade**.**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 30 g quinoa, 2 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 lingura parmezan vegan;
- ✓ **1500 calorii:** 40 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 1 catel usturoi, 1/2 avocado, 1 lingura parmezan vegan.
- ✓ **2000 calorii:** 50 g quinoa, 3 ciuperci XXL, 2 catei usturoi, 1 avocado, 2 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

EHFA

ereps

C.N.F.P.A.

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI, PROTECȚIEI SOCIALE ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE