DIETA 6

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 - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala unt de arahide, felii de banana, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta de rom si putin lapte vegetal pentru textura.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1 lingura unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 2 linguri unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 3 linguri unt de arahide, 1 banana;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Banana**

Ingrediente:

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

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

➢ **Ora 13:00: Mazare cu tofu**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g tofu, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 2 felii paine integrala;

➢ **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 – 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 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, 1/2 avocado;
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1/2 avocado, 1 lingura seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamai, 1 avocado, 1 lingura seminte de dovleac crude;

MARTI:

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

➢ **Ora 07:30: Bruschette proteice + Ceai la alegere**

Mod de preparare:

- Se freaca painea prajita cu putin usturoi dupa care se adauga felii subtiri de tofu si de rosie.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 50 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;
✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita, 100 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;
✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita, 150 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;

➢ **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 – Avocado umplut cu caju si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc si se indeparteaza samburele, dupa care se asezoneaza cu sare si piper si se pune cu coaja intre barele gratarului de la cuptor, astfel incat sa stea fix.
- Se toaca marunt caju si se amesteca cu parmezan vegan ras, dupa care se pune in fiecare jumatate de avoado si se introduce in cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras, 2 felii paine integrala;

➢ **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 linte**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Cand a fiert, se introduce in blender impreuna cu iaurtul vegetal, sare si piper si se mixeaza pana se omogenizeaza.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 100 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake green**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 1 banana, 1/2 avocado;
✓ **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 1 avocado;

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

Ingrediente:

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

➢ **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, 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 grecesc.
- **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 – Cottage Light (2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g cottage light;

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

Mod de preparare:

- Se spala si se curata legumele, dupa care se taie intr-un bol.
- Se adauga tofu peste legumele taiate, impreuna cu oregano, sare si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

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

JOI:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte vegetal si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
- Se pune quinoa intr-un bol, dupa care se pun felii de banana peste si se serveste.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 100 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;

✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 200 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;

➢ **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 – Ciuperci la gratar cu parmezan + piure de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se fierb cartofii dulci, dupa care se paseaza cu putin lapte, pana prind textura de piure,
- Intre timp se baga ciupercile umplute cu parmezan ven ras la cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 grade,

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g ciuperci, 150 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 1 lingura parmezan vegan ras;

✓ **1500 calorii:** 200 g ciuperci, 200 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 2 linguri parmezan vegan ras;

✓ **2000 calorii:** 250 g ciuperci, 250 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 3 linguri parmezan vegan ras;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

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

VINERI:

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

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

Mod de preparare:

- Se adauga ingredientele in blender si se mixeaza, pana cand se omogenizeaza compozitia, dupa care se serveste.
  Timp de preparare: 2 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 200 g capsuni, 1/2 banana.
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 200 g capsuni, 1 banana.
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 300 g capsuni, 1 banana.

➢ **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 - Barcuta cu quinoa, caju si sos de soia**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert pentru cca 12 minute.
- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Cand quinoa a fiert amesteca cu sos de soia si caju, dupa care se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, ½ dovlecel, 30 g caju;
✓ **1500 calorii:** 75 g quinoa nefiarta, ½ dovlecel, 40 g caju;
✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 1 dovlecel, 50 g caju;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Bulgarasi de branza (cu 2% grasime)**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
✓ **1500 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;

✓ **2000 calorii:** 150 g bulgarasi de branza + 20 g alune crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de rosii cu parmezan vegan ras**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 300 g rosii, 100 g iaurt vegeral, ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura parmezan ras;

✓ **1500 calorii:** 400 g rosii, 100 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 1 lingura parmezan ras;

✓ **2000 calorii:** 400 g rosii, 150 g iaurt vegetal, ¼ telina, patrunjel, sare, 2 linguri parmezan ras;

SAMBATA:

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

➢ **Ora 07:30: Pancakes cu iaurt vegetal si para**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ banana, 1 lingura tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 150 g iaurt vegetal, 200 g capsuni;

✓ **1500 calorii:** 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 150 g iaurt vegetal, 200 g capsuni;

✓ **2000 calorii:** 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 300 g iaurt vegetal, 200 g capsuni; dupa preferinte;

➢ **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 - Sote de spanac cu tofu caramelizat**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa si usturoiul, dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 5 minute.
- Intre timp se taie tofu cubulete si se caramelizeaza pe foc, in sos de soia, pentru cca 5 minute.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper;

✓ **1500 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu tofu**

Mod de preparare:

- Se pun legumele intr-un bol, dupa care se adauga ton din conserva (in suc propriu).
- Se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 5 rosii cherry, 50 g tofu, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 5 rosii cherry, 100 g tofu, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 10 rosii cherry, 150 g tofu, sare, 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 - Budinca de ovaz cu mar si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele vegetal pentru circa 10 minute.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga felii de mar si un praf de scortisoara, dupa care se serveste. Marul se poate

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 70 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisora;

➢ **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 – Iaurt vegetal**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal;
✓ **2000 calorii:** 200 g iaurt vegetal; + 20 g fistic;

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

Mod de preparare:

- Se fierbe 3 minute broccoli in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- In acest timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pune broccoli intr-un vas temorezistent si de adauga peste alburile de ou batute cu iaurt, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 300 g broccoli, 200 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegan, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 400 g broccoli, 250 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 400 g broccoli, 300 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper;

SAPTAMANA 2

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake green**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 1 banana, 1/2 avocado;
✓ **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 1 avocado;

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

Ingrediente:

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

➢ **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, 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 grecesc.
- **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 – Cottage Light (2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g cottage light;

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

Mod de preparare:

- Se spala si se curata legumele, dupa care se taie intr-un bol.
- Se adauga tofu peste legumele taiate, impreuna cu oregano, sare si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

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

MARTI:

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

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

Mod de preparare:

- Se adauga ingredientele in blender si se mixeaza, pana cand se omogenizeaza compozitia, dupa care se serveste.
  Timp de preparare: 2 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 200 g capsuni, 1/2 banana.
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 200 g capsuni, 1 banana.
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 300 g capsuni, 1 banana.

➢ **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 – Ciuperci la gratar cu parmezan + piure de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se fierb cartofii dulci, dupa care se paseaza cu putin lapte, pana prind textura de piure,
- Intre timp se baga ciupercile umplute cu parmezan ven ras la cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 grade,
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g ciuperci, 150 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 1 lingura parmezan vegan ras;
✓ **1500 calorii:** 200 g ciuperci, 200 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 2 linguri parmezan vegan ras;
✓ **2000 calorii:** 250 g ciuperci, 250 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 3 linguri parmezan vegan ras;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Bulgarasi de branza (cu 2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g bulgarasi de branza + 20 g alune crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de rosii cu parmezan vegan ras**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

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 - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala unt de arahide, felii de banana, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta de rom si putin lapte vegetal pentru textura.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1 lingura unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 2 linguri unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 3 linguri unt de arahide, 1 banana;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Banana**

Ingrediente:

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

➢ **Ora 13:00: Mazare cu tofu**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g tofu, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 2 felii paine integrala;

➢ **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 – 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 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, 1/2 avocado;
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1/2 avocado, 1 lingura seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamai, 1 avocado, 1 lingura seminte de dovleac crude;

JOI:

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

➢ **Ora 07:30: Pancakes cu iaurt vegetal si para**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ banana, 1 lingura tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 150 g iaurt vegetal, 200 g capsuni;

✓ **1500 calorii:** 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 150 g iaurt vegetal, 200 g capsuni;

✓ **2000 calorii:** 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 300 g iaurt vegetal, 200 g capsuni; dupa preferinte;

➢ **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 - Sote de spanac cu tofu caramelizat**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa si usturoiul, dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 5 minute.
- Intre timp se taie tofu cubulete si se caramelizeaza pe foc, in sos de soia, pentru cca 5 minute.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper;

✓ **1500 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu tofu**

Mod de preparare:

- Se pun legumele intr-un bol, dupa care se adauga ton din conserva (in suc propriu).
- Se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 5 rosii cherry, 50 g tofu, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 5 rosii cherry, 100 g tofu, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 10 rosii cherry, 150 g tofu, sare, zeama de lamaie;

VINERI:

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

➢ **Ora 07:30: Bruschette proteice + Ceai la alegere**

Mod de preparare:

- Se freaca painea prajita cu putin usturoi dupa care se adauga felii subtiri de tofu si de rosie.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 50 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;
✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita, 100 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;
✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita, 150 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;

➢ **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 – Avocado umplut cu caju si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc si se indeparteaza samburele, dupa care se asezoneaza cu sare si piper si se pune cu coaja intre barele gratarului de la cuptor, astfel incat sa stea fix.
- Se toaca marunt caju si se amesteca cu parmezan vegan ras, dupa care se pune in fiecare jumatate de avoado si se introduce in cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras, 2 felii paine integrala;

➢ **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 linte**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Cand a fiert, se introduce in blender impreuna cu iaurtul vegetal, sare si piper si se mixeaza pana se omogenizeaza.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 100 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, 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 quinoa cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte vegetal si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
- Se pune quinoa intr-un bol, dupa care se pun felii de banana peste si se serveste.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 100 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;

✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 200 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;

➢ **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 - Barcuta cu quinoa, caju si sos de soia**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert pentru cca 12 minute.
- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Cand quinoa a fiert amesteca cu sos de soia si caju, dupa care se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, ½ dovlecel, 30 g caju;

✓ **1500 calorii:** 75 g quinoa nefiarta, ½ dovlecel, 40 g caju;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 1 dovlecel, 50 g caju;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 50 g tofu, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** 1 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, 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, 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 - Budinca de ovaz cu mar si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele vegetal pentru circa 10 minute.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga felii de mar si un praf de scortisoara, dupa care se serveste. Marul se poate

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 70 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisora;

➢ **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 – Iaurt vegetal**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal;
✓ **2000 calorii:** 200 g iaurt vegetal; + 20 g fistic;

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

Mod de preparare:

- Se fierbe 3 minute broccoli in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- In acest timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pune broccoli intr-un vas temorezistent si de adauga peste alburile de ou batute cu iaurt, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 300 g broccoli, 200 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegan, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 400 g broccoli, 250 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 400 g broccoli, 300 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper;

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 - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala unt de arahide, felii de banana, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta de rom si putin lapte vegetal pentru textura.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1 lingura unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 2 linguri unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 3 linguri unt de arahide, 1 banana;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – Banana**

Ingrediente:

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

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

➢ **Ora 13:00: Mazare cu tofu**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g tofu, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 2 felii paine integrala;

➢ **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 – 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 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, 1/2 avocado;
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1/2 avocado, 1 lingura seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamai, 1 avocado, 1 lingura seminte de dovleac crude;

MARTI:

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

➢ **Ora 07:30: Bruschette proteice + Ceai la alegere**

Mod de preparare:

- Se freaca painea prajita cu putin usturoi dupa care se adauga felii subtiri de tofu si de rosie.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 50 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;
✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita, 100 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;
✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita, 150 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;

➢ **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 – Avocado umplut cu caju si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc si se indeparteaza samburele, dupa care se asezoneaza cu sare si piper si se pune cu coaja intre barele gratarului de la cuptor, astfel incat sa stea fix.
- Se toaca marunt caju si se amesteca cu parmezan vegan ras, dupa care se pune in fiecare jumatate de avoado si se introduce in cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras, 2 felii paine integrala;

➢ **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 linte**

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Cand a fiert, se introduce in blender impreuna cu iaurtul vegetal, sare si piper si se mixeaza pana se omogenizeaza.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 100 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 2 linguri crutoane;

MIERCURI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake green**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 1 banana, 1/2 avocado;
✓ **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 1 avocado;

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

Ingrediente:

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

➢ **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, 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 grecesc.
- **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 – Cottage Light (2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g cottage light;

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

Mod de preparare:

- Se spala si se curata legumele, dupa care se taie intr-un bol.
- Se adauga tofu peste legumele taiate, impreuna cu oregano, sare si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

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

JOI:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte vegetal si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
- Se pune quinoa intr-un bol, dupa care se pun felii de banana peste si se serveste.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 100 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;

✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 200 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;

➢ **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 - Sote de spanac cu tofu caramelizat**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa si usturoiul, dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 5 minute.
- Intre timp se taie tofu cubulete si se caramelizeaza pe foc, in sos de soia, pentru cca 5 minute.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper;

✓ **1500 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper, 1 felie paine integrala;

✓ **2000 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

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

  Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

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

VINERI:

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

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

Mod de preparare:

- Se adauga ingredientele in blender si se mixeaza, pana cand se omogenizeaza compozitia, dupa care se serveste.
  Timp de preparare: 2 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 200 g capsuni, 1/2 banana.
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 200 g capsuni, 1 banana.
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 300 g capsuni, 1 banana.

➢ **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 – Ciuperci la gratar cu parmezan + piure de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se fierb cartofii dulci, dupa care se paseaza cu putin lapte, pana prind textura de piure,
- Intre timp se baga ciupercile umplute cu parmezan ven ras la cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 grade,
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g ciuperci, 150 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 1 lingura parmezan vegan ras;
✓ **1500 calorii:** 200 g ciuperci, 200 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 2 linguri parmezan vegan ras;
✓ **2000 calorii:** 250 g ciuperci, 250 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 3 linguri parmezan vegan ras;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Bulgarasi de branza (cu 2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g bulgarasi de branza + 20 g alune crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de rosii cu parmezan vegan ras**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

SAMBATA:

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

➢ **Ora 07:30: Pancakes cu iaurt vegetal si para**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ banana, 1 lingura tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 150 g iaurt vegetal, 200 g capsuni;

✓ **1500 calorii:** 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 150 g iaurt vegetal, 200 g capsuni;

✓ **2000 calorii:** 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 300 g iaurt vegetal, 200 g capsuni; dupa preferinte;

➢ **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 - Barcuta cu quinoa, caju si sos de soia**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert pentru cca 12 minute.
- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Cand quinoa a fiert amesteca cu sos de soia si caju, dupa care se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, ½ dovlecel, 30 g caju;

✓ **1500 calorii:** 75 g quinoa nefiarta, ½ dovlecel, 40 g caju;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 1 dovlecel, 50 g caju;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu tofu**

Mod de preparare:

- Se pun legumele intr-un bol, dupa care se adauga ton din conserva (in suc propriu).
- Se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 5 rosii cherry, 50 g tofu, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 5 rosii cherry, 100 g tofu, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 10 rosii cherry, 150 g tofu, sare, 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 - Budinca de ovaz cu mar si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele vegetal pentru circa 10 minute.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga felii de mar si un praf de scortisoara, dupa care se serveste. Marul se poate

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 70 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisora;

➢ **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 – Iaurt vegetal**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal;
✓ **2000 calorii:** 200 g iaurt vegetal; + 20 g fistic;

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

Mod de preparare:

- Se fierbe 3 minute broccoli in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- In acest timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pune broccoli intr-un vas temorezistent si de adauga peste alburile de ou batute cu iaurt, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 300 g broccoli, 200 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegan, sare, piper;
✓ **1500 calorii:** 400 g broccoli, 250 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper;
✓ **2000 calorii:** 400 g broccoli, 300 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper;

SAPTAMANA 4

LUNI:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Shake green**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 ml lapte vegetal, 1/2 banana, 1/2 avocado;
✓ **1500 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 1 banana, 1/2 avocado;
✓ **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 1 banana, 1 avocado;

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

Ingrediente:

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

➢ **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, 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 grecesc.
- **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 – Cottage Light (2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g cottage light;
- ✓ **2000 calorii:** 300 g cottage light;

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

Mod de preparare:

- Se spala si se curata legumele, dupa care se taie intr-un bol.
- Se adauga tofu peste legumele taiate, impreuna cu oregano, sare si ulei de masline.
- **Timp de preparare: 5 minute**

Ingrediente:

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

MARTI:

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

➢ **Ora 07:30: Pancakes cu iaurt vegetal si para**

Mod de preparare:

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

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** ½ banana, 1 lingura tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 150 g iaurt vegetal, 200 g capsuni;

✓ **1500 calorii:** 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 150 g iaurt vegetal, 200 g capsuni;

✓ **2000 calorii:** 1 banana, 2 linguri tarate de ovaz, esenta preferata (pentru compozitie), si 300 g iaurt vegetal, 200 g capsuni; dupa preferinte;

➢ **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 – Ciuperci la gratar cu parmezan + piure de cartofi dulci**

Mod de preparare:

- Se fierb cartofii dulci, dupa care se paseaza cu putin lapte, pana prind textura de piure,
- Intre timp se baga ciupercile umplute cu parmezan ven ras la cuptorul preincalzit, pentru cca 20 de minute, la o temperatura de 200 grade,
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 150 g ciuperci, 150 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 1 lingura parmezan vegan ras;

✓ **1500 calorii:** 200 g ciuperci, 200 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 2 linguri parmezan vegan ras;

✓ **2000 calorii:** 250 g ciuperci, 250 g cartofi dulci, lapte, sare, piper, 3 linguri parmezan vegan ras;

➢ **Ora 16:30: Gustarea 2 – Bulgarasi de branza (cu 2% grasime)**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **1500 calorii:** 150 g bulgarasi de branza;
- ✓ **2000 calorii:** 150 g bulgarasi de branza + 20 g alune crude;

➢ **Ora 19:00: Cina – Supa crema de rosii cu parmezan vegan ras**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

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

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 - Lipie integrala cu unt de arahide si banana**

Mod de preparare:

- Se pune pe o lipie integrala unt de arahide, felii de banana, dupa care se ruleaza ca o rulada.
- Untul de arahide se poate face in casa, in blender cu arahide crude, esenta de rom si putin lapte vegetal pentru textura.

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 lipie integrala, 1 lingura unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **1500 calorii:** 1 lipie integrala, 2 linguri unt de arahide, 1/2 banana;
✓ **2000 calorii:** 1 lipie integrala, 3 linguri unt de arahide, 1 banana;

➢ **Ora 10:30: Gustrarea 1 – 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 13:00: Mazare cu tofu**

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 100 g tofu, 200 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **1500 calorii:** 150 g tofu, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 200 g tofu, 300 g mazare, ½ ceapa, marar, 2 felii paine integrala;

➢ **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 – 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 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, 1/2 avocado;
- ✓ **1500 calorii:** 1 rosie, 1 castravete, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamaie, 1/2 avocado, 1 lingura seminte de dovleac crude;
- ✓ **2000 calorii:** 2 rosii, 2 castraveti, ½ ceapa rosie, spanac baby/rucola (din belsug), 1 lingura ulei de masline, zeama de lamai, 1 avocado, 1 lingura seminte de dovleac crude;

JOI:

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

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

Mod de preparare:

- Se adauga ingredientele in blender si se mixeaza, pana cand se omogenizeaza compozitia, dupa care se serveste.
  Timp de preparare: 2 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 200 g capsuni, 1/2 banana.
✓ **1500 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 200 g capsuni, 1 banana.
✓ **2000 calorii:** 300 ml lapte vegetal, 300 g capsuni, 1 banana.

➢ **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 - Sote de spanac cu tofu caramelizat**

Mod de preparare:

- Se caleste ceapa si usturoiul, dupa care se adauga spanacul si se mai lasa la foc cca 5 minute.
- Intre timp se taie tofu cubulete si se caramelizeaza pe foc, in sos de soia, pentru cca 5 minute.
  Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper;
✓ **1500 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 2 oua, 300 g spanac, ceapa, usturoi, sare si piper, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe lintea, impreuna cu cateva boabe de coriandru si sare.
- Cand a fiert, se introduce in blender impreuna cu iaurtul vegetal, sare si piper si se mixeaza pana se omogenizeaza.
- Se scoate intr-un bol si serveste cu crutoane.
  Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 80 g linte uscata, 100 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare;
- ✓ **1500 calorii:** 100 g linte uscata, 100 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 1 lingura crutoane;
- ✓ **2000 calorii:** 120 g linte uscata, 150 g iaurt vegetal, ½ ceapa, 1 catel usturoi, sare, 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: Bruschette proteice + Ceai la alegere**

Mod de preparare:

- Se freaca painea prajita cu putin usturoi dupa care se adauga felii subtiri de tofu si de rosie.
  Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 felie paine integrala prajita, 50 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;
✓ **1500 calorii:** 2 felii paine integrala prajita, 100 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;
✓ **2000 calorii:** 3 felii paine integrala prajita, 150 g tofu, 1/2 rosie, usturoi;

➢ **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 – Avocado umplut cu caju si parmezan vegan**

Mod de preparare:

- Se taie avocado pe mijloc si se indeparteaza samburele, dupa care se asezoneaza cu sare si piper si se pune cu coaja intre barele gratarului de la cuptor, astfel incat sa stea fix.
- Se toaca marunt caju si se amesteca cu parmezan vegan ras, dupa care se pune in fiecare jumatate de avoado si se introduce in cuptorul preincalzit pentru cca 15 minute, la o temperatura de 200 grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras;
✓ **1500 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras, 1 felie paine integrala;
✓ **2000 calorii:** 1 avocado, 20 g caju, 1 lingura parmezan vegan ras, 2 felii paine integrala;

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

Ingrediente:

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

➢ **Ora 19:00: Cina – Salata cu tofu**

Mod de preparare:

- Se pun legumele intr-un bol, dupa care se adauga ton din conserva (in suc propriu).
- Se asezoneaza cu sare si zeama de lamaie.

Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 5 rosii cherry, 50 g tofu, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **1500 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 5 rosii cherry, 100 g tofu, sare, zeama de lamaie;
- ✓ **2000 calorii:** salata verde (din belsug), 1/2 ardei rosu, 1/2 ardei verde, 1/2 ardei galben, 10 rosii cherry, 150 g tofu, sare, 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 - Budinca de quinoa cu ciocolata si banana**

Mod de preparare:

- Se fierbe 12 minute quinoa in apa, dupa care se scurge de apa.
- Se adauga peste quinoa fiarta lapte vegetal si cacao, dupa care se mai fierb impreuna, pana scade laptele.
- Se pune quinoa intr-un bol, dupa care se pun felii de banana peste si se serveste.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 60 g quinoa nefiarta, 100 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;

✓ **1500 calorii:** 90 g quinoa nefiarta, 150 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1/2 banana;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 200 g lapte vegetal, 1 lingurita cacao, 1 banana;

➢ **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 - Barcuta cu quinoa, caju si sos de soia**

Mod de preparare:

- Se pune quinoa la fiert pentru cca 12 minute.
- Se taie dovlecelul pe jumatate (pe lungime) si se scoate miezul.
- Cand quinoa a fiert amesteca cu sos de soia si caju, dupa care se umple dovlecelul si se introduce la cuptorul preincalzit pentru 20 de minute, la o temperatura de 200 de grade.

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g quinoa nefiarta, ½ dovlecel, 30 g caju;

✓ **1500 calorii:** 75 g quinoa nefiarta, ½ dovlecel, 40 g caju;

✓ **2000 calorii:** 100 g quinoa nefiarta, 1 dovlecel, 50 g caju;

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

Ingrediente:

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

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

Mod de preparare:

- Se fierbe 3 minute broccoli in apa clocotita, dupa care se scurge de apa.
- In acest timp se bat albusurile de ou si se amesteca cu iaurul grecesc, sare si piper.
- Se pune broccoli intr-un vas temorezistent si de adauga peste alburile de ou batute cu iaurt, dupa care se presara parmezan ras (doar pentru dieta de 2000 kcal).
- Se introduce la cuptorul preincalzit pentri 30 de min, la o temperatura de 200 grade.
- **Timp de preparare: 40 minute**

Ingrediente:

- ✓ **1200 calorii:** 300 g broccoli, 200 g iaurt vegetal, 1 lingura parmezan vegan, sare, piper;
- ✓ **1500 calorii:** 400 g broccoli, 250 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper;
- ✓ **2000 calorii:** 400 g broccoli, 300 g iaurt vegetal, 2 linguri parmezan vegan, sare, piper;

DUMINICA:

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

➢ **Ora 07:30: Mic dejun - Budinca de ovaz cu mar si scortisoara**

Mod de preparare:

- Se pun fulgii de ovaz la fiert impreuna cu laptele vegetal pentru circa 10 minute.
- Cand compozitia a devenit ca o budinca, se pune intr-un bol si se adauga felii de mar si un praf de scortisoara, dupa care se serveste. Marul se poate

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 50 g fulgi de ovaz, 150 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **1500 calorii:** 70 g fulgi de ovaz, 200 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisoara;
✓ **2000 calorii:** 100 g fulgi de ovaz, 250 ml lapte vegetal, 1 mar, scortisora;

➢ **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 – Iaurt vegetal**

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 200 g iaurt vegetal;
✓ **1500 calorii:** 200 g iaurt vegetal;
✓ **2000 calorii:** 200 g iaurt vegetal; + 20 g fistic;

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

Mod de preparare:

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

Timp de preparare: 5 minute

Ingrediente:

✓ **1200 calorii:** 1/2 avocado, 1/2 ardei gras, 2 rosii cherry, 1 fir ceapa verde, ¼ patrunjel, 1 lingurita seminte de dovleac, 1 lingura ulei de masline, 50 g tofu, zeama de lamaie;

✓ **1500 calorii:** 1 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, 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, zeama de lamaie;

IMPORTANT DE STIUT:

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

DESPRE AUTOR:

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



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

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

ACREDITAT DE:

European Fitness Association

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI, PROTECȚIEI SOCIALE ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE