



REȚETE PENTRU 21 ZILE

SUB
21 MINUTE/MASĂ
ȘI 21 RON/ZI

FĂ PRIMUL PAS
SPRE NOUA TA
VIAȚĂ

CRISTINA KISDED

Nutriționist-Dietetician
& Farmacist

Felicitări!

Trăim într-un ritm al vieții tot mai alert și devine aproape imposibil să ne ocupăm și de alimentație și de sport și de serviciu, familie, relaxare zilnică sau alte probleme ale vieții cotidiene. Te felicit pentru că îți pasă de corpul tău, de starea ta de bine și în general de mâncarea ce o consumi zilnic.

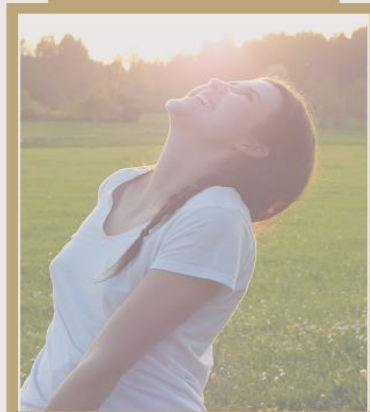
Am scris acest mini ghid alimentar din dorința de a ajuta în mod gratuit un număr cât mai mare de oameni care din motive obiective fie nu au timpul necesar, nu își permit financiar sau nu au posibilitatea de a discuta față în față cu un nutriționist însă își doresc totuși să aibe o alimentație echilibrată, nutritivă și pe cât posibil și adaptată unui buget zilnic rezonabil.

Acest plan alimentar se adresează persoanelor sănătoase, normoponderale, fără patologii sau dereglări interne care își doresc să mănânce sănătos. Aceste planuri se individualizează și implicit, se modifică, atunci când starea de sănătate o cere.

În cazul în care aveți alergii alimentare sau suferiți de orice boală atât alimentară sau de nutriție, vă rog să consultați cu atenție lista de ingrediente pentru a evita problemele de sănătate create de alergii sau intoleranțe alimentare.

Rețetele împreună cu pozele meniurilor din acest ghid sunt reale. Ele au fost testate pentru a respecta principiul celor 21 de minute per masă și 21 de ron pe zi promise la începutul acestui ghid, însă în mod evident timpul necesar pentru prepararea unei mese diferă de la om la om. Meniurile zilnice în cantitățile prezentate conțin 1500 de calorii totale pe zi. În funcție de nevoile fiecărei persoane, ajustând cantitățile se pot obține meniuri de la 1500 kcal până la 3000 kcal pe zi.

RESET YOUR BODY



Despre mine



Cristina Kiseded

Nutriționist-Dietetician & Farmacist

Sunt Cristina, nutriționist-dietetician și farmacist. Ambele profesii le-am absolvit în cadrul UMF „I.Hațieganu” din Cluj-Napoca. Îmi doresc să împărtășesc cât mai mult din informațiile dobândite până în prezent, să cresc nivelul de sănătate al cât mai multor oameni, într-un mod cât mai plăcut și ușor de înțeles, cu rezultate care să dureze în timp.

Dacă nu ne-am cunoscut deja, mă găsiți pe site-ul <https://resetyourbody.ro/> și pe Instagram sau Facebook pe link-urile de mai jos, unde încerc să postez cât mai des informații utile!



[cristina_kiseded](#)



[Cristina Kiseded Nutriționist-Dietetician](#)



- Prima zi-

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 1 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Omletă cu salată de crudități și brânză feta

Ingrediente și mod de preparare:

- 2 ouă, 1 ceapă verde, 50g dovlecel, 20g ardei gras roșu, 2 lgțe ulei măsline, ½ roșie, 3-4 fire pătrunjel, spanac baby 20g, pâine integrală 20g, brânză feta (capră+oaie) 40g
- se sotează puțin legumele în apă și ulei, se adaugă ouăle bătute (condimente la alegere) și se consumă alături de crudități (roșii, spanac) și brânza feta cu pâine

- PRÂNZ -

1. Piept de pui la cuptor (150g) și cartof dulce umplut

Ingrediente și mod de preparare (cartof dulce umplut):

- 200g piept pui crud, 1 cartof dulce mediu copt în coajă (200g) (30 min, 180 grade C), ½ avocado copt bine (70g), ½ ceapă roșie, 100g linte fiartă (hidratată anterior 10-12h), 1 linguriță semințe susan integral, crudități 200g (ridiche, ceapă verde, praz, salată verde, mărar, cidru de mere, 1 lgță ulei măsline extravirgin)
- cartoful dulce copt se taie în 2 jumătăți, se umple cu pasta de avocado (avocado+ceapa roșie tocată+sare neagră de Himalaya!), linte fiartă și se servește alături de salata de crudități (condimente după gust, atenție la ulei (se măsoară)) și pieptul de pui făcut la cuptor (150g) cu condimente după gust

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 1 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Fructe proaspete 300g

Ingrediente și mod de preparare:

- 1 banană (120g), ½ măr (100g), 80g afine sălbatice sau căpșuni, zmeură (congelate)

2. Nuci braziliene 25g

- CINE -

1. Salată de paste cu legume

Ingrediente și mod de preparare:

- 80g paste linte (sau integrale), 1 ardei gras roșu, 1 ceapă mică, 1 ceapă verde, ½ leg pătrunjel, 100g praz, 100-150g sos de roșii cu legume, 1 lg tahini (15g), 30g măsline Kalamata feliate, 50g tofu afumat, 40g rucola
- se fierb pastele și se strecoară de apă. Apoi se amestecă cu sosul de roșii, tahini, tofu tăiat cuburi și celelalte legume tocate mărunt. Rucola se poate înlocui cu varză kale sau broccoli la abur (150g)
- sosul de roșii poate fi din comerț, (ideal sa nu conțină zahăr sau ulei adăugat) sau se poate face în casă din roșii, ardei, ceapă, vinete, dovlecel, morcov

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 2 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 2 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Crochete de conopidă la cuptor (4 buc) și ardei umplut cu cremă de brânză pe pat de crudități (1 buc)

Ingrediente și mod de preparare (crochete de conopidă):

- 250g conopidă fiartă, scursă și tocată mărunt, 1 ou, 1-2 lg pesmet, 50g brânză capră răzuită, 2 fire ceapă verde, 2-3 fire mărar, sare, piper – se amestecă și se modelează crochete, se stropesc cu foarte puțin ulei măsline - 30 min, 180 grade C
- 1 ardei capia se umple cu cremă brânză (brânză dulce vacă+ceapă tocată mărunt+ 2 lg iaurt natur+ ½ lgță boia dulce, sare, piper) și se servește alături de salată verde

- PRÂNZ -

1. Păstrăv la cuptor (150g) cu sos alb (50g) și orez natur cu legume (200g)

Ingrediente și mod de preparare:

- păstrăvul se face la cuptor cu condimente, lămâie și 1 lgță ulei măsline
- sosul alb se face din 3 lg iaurt capră+1 cățel usturoi, sare și piper
- orezul Basmati se spală și se fierbe, iar legumele se trag la tigaie: morcov, dovlecel, vinete, roșii, ardei, ciuperci și 3-4 căței usturoi se sotează cu 2-3 lgțe ulei măsline și apă și condimente după gust
- se asociază verdețuri proaspete (30g): rucola sau mix frunze, spanac sau broccoli la aburi (150g)

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 2 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Frigarui de roșii cherry și struguri cu mozzarella

Ingrediente și mod de preparare:

- 150g strugure, 150g roșii, 50g mozzarella

2. Budincă de chia cu fructe (340g)

Ingrediente și mod de preparare:

- 30g semințe chia, 150 ml lapte migdale sau de soia cu vanilie, căpșuni 150g, esență vanilie și 1 lg green sugar sau stevia

- CINĂ -

1. Papanăși fierți (250g) cu gem de fructe, fără zahăr

Ingrediente și mod de preparare (papanăși):

- brânză proaspătă de vaci 250g, 1 ou, 2-3 lg griș integral, 2-3 lg pesmet, 15ml extract vanilie, 2-3 lg green sugar (sau stevia) – se amestecă și se modelează biluțe sferice – când fierbe apa se adaugă pe rând biluțele și se fierb la foc mic (după ce se ridică la suprafață se fierb încă 3-4 min, până sunt gata)
- se pun în strecurătoare după ce s-au fiert și se dau printr-un amestec de pesmet și puțin ulei, rumenit foarte puțin într-o tigaie. Deasupra se pune gem fără zahăr (70g)

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 3 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 3 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Musli cu iaurt și ciocolată neagră

Ingrediente și mod de preparare:

- 200g iaurt natur (capră de preferat), 50g musli cu fructe (doar cereale+fructe deshidratate, fără zahăr) și 2 bucăți ciocolată neagră 85% cacao +- extract vanilie, green sugar

- PRÂNZ -

1. Pui (150g) cu legume la tigaie (250g), orez natur (200g) și salată de crudități

Ingrediente și mod de preparare:

- 200g piept pui, 100g varză, 150g morcov răzuit, 50g țelină răzuită pe răzătoarea mare, ciuperci feliate 200g, ardei gras roșu și verde 150g, vinete 50g, dovlecel 100g, 70g orez Basmati, 100g sfeclă roșie, 50g ridiche neagră, 3-4 căței usturoi, ulei de măsline
- orezul Basmati se spală și se fierbe, iar pieptul de pui se trage la tigaie cu condimente și 1 lgță ulei măsline. Legumele se trag și ele la tigaie: varza tocată mărunt, morcovul răzuit (70g), dovlecelul, vinetele, ardeii, ciupercile și 3-4 căței usturoi se sotează cu 2-3 lgțe ulei măsline și apă și condimente după gust
- se asociază o salată de crudități din: 70g sfeclă roșie crudă (răzuită pe răzătoarea mare), 50g ridiche neagră și 60g morcov răzuit +- cidru de mere, 2 lgțe ulei măsline și condimente

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 3 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Fructe proaspete 250g (ananas, clementine)

2. Banana bread (60g-1 felie)

Ingrediente și mod de preparare:

- 3 ouă se bat cu telul și se amestecă cu 100 ml ulei măsline, 100-120g green sugar (sau miere), 80 ml lapte, 3 banane mari foarte coapte (zdrobite cu furculița), 5g bicarbonat de sodiu (stins în 2 lgțe cidru de mere), 20ml extract vanilie, ½ lgță sare și 300g făină (ovăz sau spelta recomand). Deasupra se presară nucile tăiate mărunt și eventual 1 banană tăiată în 2- se pune în formă de chec, apoi la cuptor - 170 grade, 60 min

- CINĂ -

1. Ciuperci umplute cu piept de pui și legume

Ingrediente și mod de preparare:

- 100g ciuperci proaspete, 30g piept pui, 20g ardei, 20g ceapă, 30g roșii, 2 lgțe ulei măsline, 10g brânză capră, 2 fire pătrunjel tocat, semințe de dovleac, condimente
- pieptul de pui se taie mărunt și se trage la tigaie. Peste el se adaugă codițele de la ciuperci și restul legumelor tocate mărunt (fără roșii) și se mai sotează puțin cu 2 lgțe ulei măsline. Se umplu apoi ciupercile cu compoziția aceasta și se pun deasupra rondele de roșii, brânza răzuită și semințele – la cuptor, 25-30 min, 180 grade. Se servesc alături de o salată: roșii, spanac, pătrunjel +- cidru mere, ulei

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 4 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 4 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Ou copt în avocado, cu crudități

Ingrediente și mod de preparare:

- se pune un ou într-o jumătate de avocado, se condimentează și se dă la cuptor 15 min la 180 grade
- se servește alături de 1 felie pâine integrală (30g) și o salată din: castravete, roșii, ceapă verde, porumb și fasole roșie (100g)

- PRÂNZ -

1. Paste cu sos de roșii (270g) și chiftele de curcan la cuptor (3 buc-100g)

Ingrediente și mod de preparare:

- pastele integrale se fierb „al dente” (200g) și se adaugă peste ele sosul de roșii cu legume (70g) cu 1 lgță parmezan răzuit (5g) și busuioc proaspăt tocat
- chiftelele de curcan: 250g carne tocată curcan, 1 ou, 35g ceapă răzuită, 10g usturoi răzuit, 20g pesmet, ½ leg pătrunjel tocat, 1 morcov mic răzuit, 1 lgță boia dulce, sare, piper, condiment pt chiftele- se amestecă și se formează bile, se pulverizează cu puțin ulei măsline- se coc la cuptor, 45-55 min, 180 grade.
- se servesc alături de pastele cu sos de roșii și 30g rucola sau salată verde, spanac

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 4 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Hummus (60g) cu legume crude (150g)

Ingrediente și mod de preparare (hummus):

- se mixează la blender 1 conservă năut fiert scursă de apă cu 2 lg tahini, 2-3 căței usturoi, ¼ lgță boia dulce, ½ lg ulei măsline și zeama de la ½ lămâie, sare, piper

2. Salată de ardei copti cu tofu si nuci (250g)

Ingrediente și mod de preparare:

- 100g salată verde, 60g ardei copti, 60g tofu afumat, 80g ridichi, 50g ceapă, 2 lgțe ulei măsline (dacă nu conțin ardeii copti ulei) – se toacă toate și se amestecă cu 20g nuci crude, mărunțite

- CINA -

1. Vită la cuptor (100g) cu orez natur (150g) și broccoli la abur (200g)

Ingrediente și mod de preparare:

- orezul se spală și se fierbe, iar broccoli se fierbe la aburi
- 120g carne vită se gătește cu condimente, 1 lgță ulei măsline, 1 ceapă medie, 20 ml vin alb, foi de dafin, piper, sare, legume - la cuptor sau înnabușită
- se poate înlocui broccoli cu conopidă sau gulie fiartă + rucoala sau salată Kale (30g)

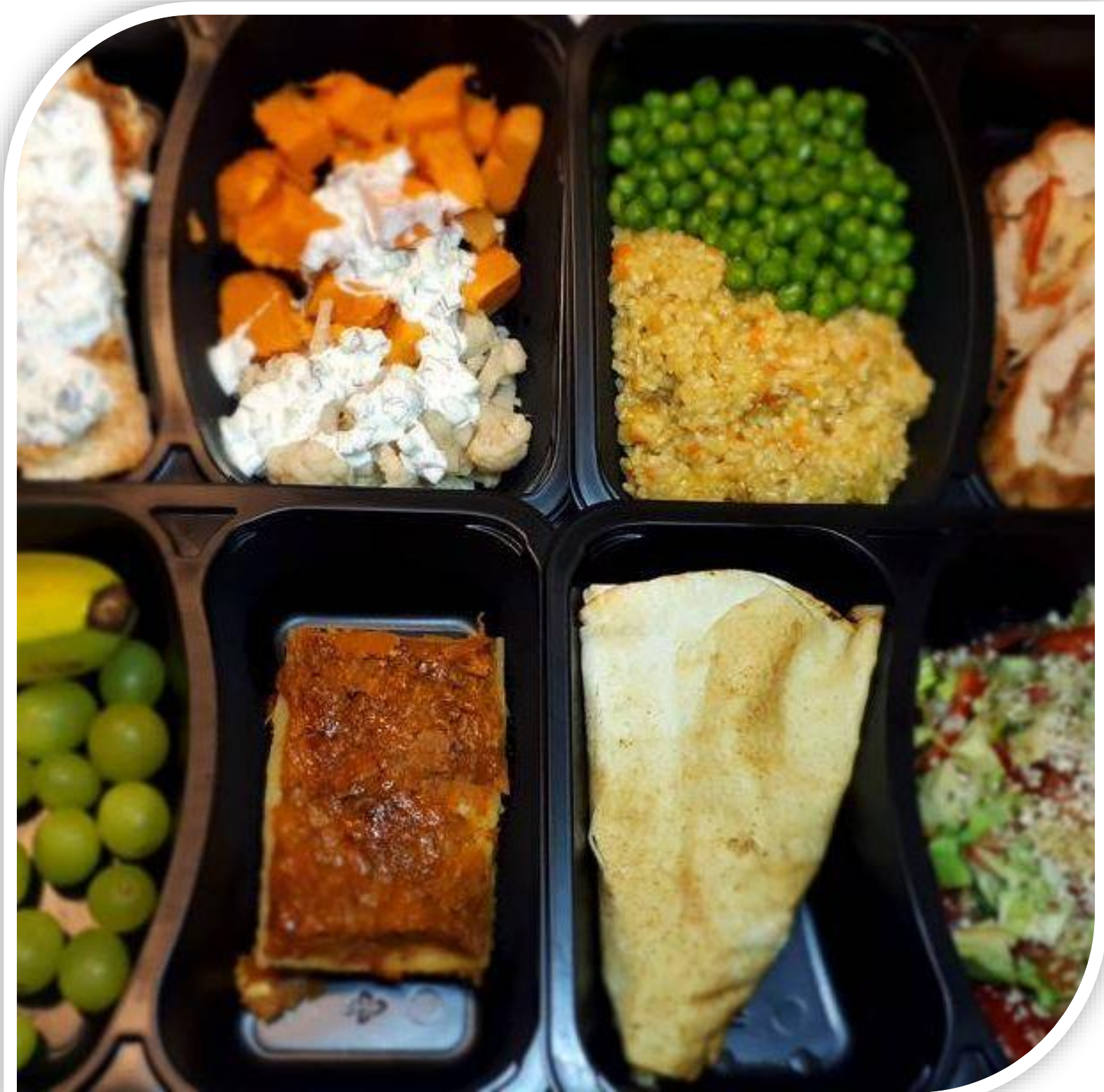
Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 5 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 5 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Quesadilla (1 buc) și salată cu avocado (200g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Se sotează 1 ardei gras mic, 1 ceapă mică, ½ dovlecel, 50g porumb, 1 morcov mic răzuit, 50g ciuperci- toate tocate, cu 2 lgțe ulei măsline +- organo, piper, sare. Se lasă la răcit puțin. Se ia o lipie integrală (80g) și se încălzește pe o tigaie , apoi se aranjează legumele sotate pe jumătate de lipie, se răzuie 30g cașcaval și se acoperă cu cealaltă jumătate, se lasă 2-3 min în tigaie, apoi se întoarce și invers
- Se servește alături de o salată de crudități colorate, cu 1/3 avocado f copt

- PRÂNZ -

1. Risotto cu morcovi (150g) și mazăre fiartă natur (150g) și piept de curcan umplut cu legume (120g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Risotto: se sotează 1 ceapă medie cu 2 lgțe ulei măsline, apoi se adaugă 1 morcov mediu și 1 cm ghimbir rădăcină rase, încă 5 min se sotează, iar apoi se adaugă 50g orez spălat, 150 ml apă sau supă de legume, 1 lgță sos chilli, alte mirodenii – se fierbe și se mai adaugă apă treptat, până la consistența dorită.
- Piept curcan umplut: 200g piept curcan se taie felii subțiri, se bat cu bătătorul puțin, apoi se pune deasupra fiecărei felii 10g cașcaval capră răzuit, ardei roșii felii subțiri, ciuperci feliate fin și roșii rondele subțiri- se condimentează și se rulează (se prind cu ață sau cu scobitori), iar apoi se dau la cuptor, 180 grade timp de 55-60 min aprox. Deasupra se pot pune felii de roșii si sos pesto

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 5 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Fructe proaspete (250g) – rodii, afine de pădure

2. Tartă cu dovleac (100g)

Ingrediente și mod de preparare (tarta cu dovleac):

- Aluat: 2 căni (200 ml/cană) biscuiți integrali sfărâmați, 6 lg unt topit, 1 praf de sare se amestecă și se presează bine într-o tavă cu diametrul de 16cm- puneți deoparte
- Crema: se bat cu un mixer 4 ouă, se adaugă $\frac{3}{4}$ cană zahăr brun sau miere, 425g piure de dovleac plăcintar, $\frac{1}{2}$ cană lapte, $\frac{1}{2}$ cană friscă lichidă, 1 lgță extract vanilie și un praf de sare – se mixează până compoziția e spumoasă – apoi se toarna în formă, peste blat și se coace aprox 50 min la 170-180 grade. Se servește rece.

- CINE -

1. Pui la cuptor (80g) cu cartofi dulci fierți (100g) și conopidă natur (100g) și sos tzatziki (50g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Pieptul de pui (100g) se gătește cu condimente, 1 lgță ulei măsline, piper, sare - la cuptor sau în tigaie.
- Sosul tzatziki se face din iaurt grecesc+usturoi, castravete răzuit și marar +- sare, alte condimente
- se poate înlocui conopida cu broccoli sau gulie fiartă + rucoala sau salată Kale (30g)

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



Ai încheiat săptămâna 1!

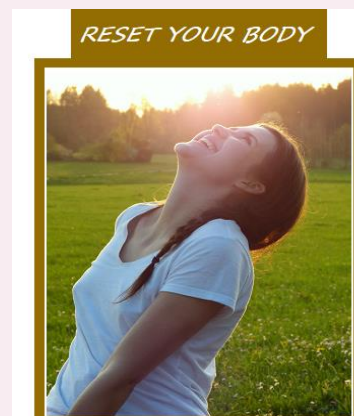
Orice plan alimentar ce nu poate fi susținut o perioadă mai lungă de timp, în cele din urmă devine inefficient. De aceea, neavând alte informații despre tine cititorule, îți propun ca în următoarele două zile (adică în weekend) să mănânci normal, orice ar însemna asta pentru tine.

Evident poți să mergi în continuare cu rețetele din acest ghid, însă pentru mulți dintre clienții, mei am observat că weekend-ul e o perioadă de relaxare atât fizică, cât și psihică și de ce nu și alimentară. Acest ghid nu îți va rezolva în 21 de zile toate problemele alimentare și nici nu își propune asta, însă îți va da o perspectivă nouă asupra nutriției și a ceea ce înseamnă mâncare sănătoasă. Iar asta va duce, în funcție de punctul de pornire al fiecăruia, la atingerea obiectivelor dorite într-o perioadă mai scurtă sau mai îndelungată.

Așa că, bucură-te de aceste două zile de weekend și încearcă să îți notezi care ți-au fost poftele resimțite pe parcursul weekend-ului, deoarece poftele noastre ne pot da informații importante despre anumite carențe alimentare, ce e posibil să le avem în organism.

Totodată nu uita să suplimentezi după nevoie cantitatea de apă ce o bei zilnic, deoarece apa, alături de alimentație, poate fi un factor determinant în reglarea echilibrului nostru alimentar, nu întâmplător corpul nostru este alcătuit în proporție de circa 80% din apă.

Dacă sunt anumite schimbări pe care le resimți după prima săptămână în care ai încercat acest meniu alternativ, mi-ar face plăcere să primesc feedback-ul tău și îți promit că voi ține cont de el cand voi scoate edițiile viitoare ale acestui ghid.



- PLAN ALIMENTAR 6 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 6 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Clătite (2 buc) cu gem de afine fără zahăr (50g) și cremă de brânză dulce (100g) cu fructe (100g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Clătite: se bate 1 ou cu telul, se adugă coaja de lămâie bio rasă, lapte, făină și apă minerală. Se coc în tigaie antiaderentă și se umplu cu gem de afine fără zahăr
- Crema de brânză: se amestecă 50g brânză dulce cu 50g iaurt grecesc, se adaugă 2 lgțe green sugar sau stevie, coaja de lămâie răzuită, extract de vanilie și fructele

- PRÂNZ -

1. Piept de pui (120g) tras la tigaie cu legume (200g) și orez basmati natur (150g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Pieptul de pui se taie fâșii subțiri, se condimentează și se trage la tigaie cu 1lgță ulei măsline (condimentele sunt la alegere)
- Legumele (morcovi, pătrunjel, țelină, dovlecel, vinete, ardei, ceapă, usturoi, ciuperci) se trag la tigaie cu 2 lgțe ulei măsline, condimente și 1 lg sos de soia (Tamari)
- Orezul se fierbe natur și se servește alături de pieptul de pui, legume și frunzoase verzi crude (rucola, spanac, valeriană, mix salată, etc) 30g

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 6 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Salată Capresse (150g roșii cherry, 50g mozzarella, busuioc, oțet balsamic și oregano)

2. Rulouri de castravete cu hummus (4-5 buc)

Ingrediente și mod de preparare (tarta cu dovleac):

- Cu o răzuitoare de legume se taie longitudinal castravetele în fâșii subțiri, se sarează puțin și se lasă 5 min, apoi se usucă cu un serveteț
- Hummus-ul se face din 200g năut fiert, 1 lg tahini, 1 lg ulei măsline, zeama de la ½ lămâie, 3 căței usturoi și ½ lgță chimen măcinat sau boia, plus apă să iasă o pastă

- CINE -

1. Lasagna cu vinete (200g) și salată verde (100g)

Ingrediente și mod de preparare:

- 4 vinete se feliază pe lungime în fâșii subțiri, se pun într-o tavă, se condimentează cu sare, piper, câțiva stropi de ulei măsline – se pun 10 min la 200 grade
- se sotează 3 cepe și 6 căței usturoi mărunțite cu 1 lg ulei măsline aprox 5 min, se adaugă 1 ardei iute tocat, 800g ciuperci brune mărunțite la robot, 1 lgță sare, 1 lgță busuioc, 2 lgțe oregano, ½ lgță piper și se mai sotează 10 min. Când apa s-a evaporat aproape de tot se adaugă 1.2 kg roșii cuburi (conservă) și se fierbe încă 20 min amestecul. Apoi se așează într-o tavă 20x30 cm aprox un strat de vinete, unul de sos, puțină brânză și tot așa. Deasupra se pun felii de roșii și puțină brânză capră și se coace aprox 60 min la 180 grade.

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 7 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 7 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Tartine cu spanac, brânză și nuci (2 buc) și ou

Ingrediente și mod de preparare:

- Se pun feliile de pâine la cuptor, 10 min la 200 grade. Oul se fierbe 3 min.
- Spanacul proaspăt (100g) sau congelat se toacă mărunt și se căleşte puțin cu 2 căței usturoi și 2 lgțe ulei măsline, sare și piper
- Se pune spanacul peste feliile de pâine, apoi brânza de capră (50g) cubulețe și se dau la cuptor pt încă 10 min, la 200 grade. Deasupra se pun niște nuci (10g)

- PRÂNZ -

1. File păstrăv (150g) cu dovlecei, quinoa (200g) și sos alb (50g)

Ingrediente și mod de preparare:

- păstrăvul file se spală, se usucă cu un serveteț și se condimentează cu sare, piper, ierburi de Provence, amestec cajun și usturoi, 2 lgțe ulei măsline - apoi se coace la cuptor aprox 40 min, 180 grade
- 1 dovlecel mic se taie rondele și se coace într-o tigaie antiaderentă, pe ambele părți
- 60g quinoa se hidratează aprox 8h, apoi se aruncă apa, se spală și se fierbe aprox 5 min (proporție apă: quinoa de 2:1).
- Sosul alb se face din 50g iaurt capră sau grecesc, 1 cățel usturoi, sare, mărar

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 7 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Salată de fructe și fulgi ovăz (180g fructe și 20g fulgi ovăz fini)

2. Desert surpriză (80g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Crema de brânză: 500g brânză dulce moale se mixează f bine cu 1 ou, 3 lg zahăr brun și esență de vanilie.
- Blat: se separă 5 ouă. Albușurile se bat spumă tare, iar gălbenușurile se mixează cu 3 lg zahăr brun sau green sugar. Se adaugă 3 lg făină, 2 lg cacao și ½ lgță praf de copt și se amestecă compoziția. Se încorporează treptat și albușurile aici, amestecând cu un tel pt a omogeniza compoziția. Într-o tavă de cuptor tapetată cu hârtie de copt se întinde 1 strat de cremă, apoi aluatul de blat și se dă la cuptorul preîncălzit la 200 grade, 20 min. Apoi se scoate, se răstoarnă pe un prosop și rulăm strâns rulada.

- CINĂ -

1. Salată de crudități cu năut (300g)

Ingrediente și mod de preparare:

- 2 castraveți Cornichon, 10 roșii cherry, 1 ardei capia mic, 1 ceapă roșie medie, 150 g năut fiert, 50g brânză feta, 100g mix salată, 1 morcov mic răzuit, 2 lgțe ulei măsline sau 5 măsline feliate și cidru de mere după gust- se taie legumele și se amestecă salata. Se poate servi cu 1 felie pâine Wassa integrală (10g)

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 8 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 8 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Rulouri de omletă cu cremă de brânză și legume

Ingrediente și mod de preparare:

- se face o omletă din 2 ouă, 1 ardei mic tocat, 1 fie ceapă verde și 1 lgă ulei măsline
- crema de brânză: 50g brânză moale de capră sau de vacă, 2-3 fire mărar, 1 fir ceapă verde, sare, piper și 2 lg iaurt cremos – amestecăm bine să iasă o cremă
- Peste omleta răcită puțin întindem crema de brânză, frunze salată verde sau spanac baby și rulăm. Servim alături de morcovi, ardei, castraveți, ceapă verde.

- PRÂNZ -

1. Piept de pui umplut cu ciuperci (150g) și cartofi dulci cu rozmarin (200g) și broccoli natur (100g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Umplutura: se pune la călit 1 ceapă, 4-5 căței usturoi, 1 morcov mediu răzuit, 1 ardei tocat și ciupercile tocate (500g) cu 1-2 lg ulei măsline. Adăugăm 25ml vin alb și lăsăm să fiarbă la foc mic până se evaporă lichidul
- Piept de pui umplut: se taie fâșii și se bate puțin, se usucă cu un șervețel și se umplu fâșiile cu amestecul de ciuperci, se prind cu scobitori și se pun în tavă, se toarnă 75 ml vin peste ele și 200 ml apă și se dă la cuptor, la 180 grade, timp de 50-60 min, inițial acoperit, apoi fără capac
- cartofii dulci se fac la cuptor, cu rozmarin și ulei 15ml, iar broccoli se fierbe la aburi

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 8 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Rulouri de omletă cu cremă de brânză și legume

Ingrediente și mod de preparare:

- se face o omletă din 2 ouă, 1 ardei mic tocat, 1 fie ceapă verde și 1 lgă ulei măsline
- crema de brânză: 50g brânză moale de capră sau de vacă, 2-3 fire mărar, 1 fir ceapă verde, sare, piper și 2 lg iaurt cremos – amestecăm bine să iasă o cremă
- Peste omleta răcită puțin întindem crema de brânză, frunze salată verde sau spanac baby și rulăm. Servim alături de morcovi, ardei, castraveți, ceapă verde.

- PRÂNZ -

1. Piept de pui umplut cu ciuperci (150g) și cartofi dulci cu rozmarin (200g) și broccoli natur (100g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Umplutura: se pune la călit 1 ceapă, 4-5 căței usturoi, 1 morcov mediu răzuit, 1 ardei tocat și ciupercile tocate (500g) cu 1-2 lg ulei măsline. Adăugăm 25ml vin alb și lăsăm să fiarbă la foc mic până se evaporă lichidul
- Piept de pui umplut: se taie fâșii și se bate puțin, se usucă cu un șervețel și se umplu fâșiile cu amestecul de ciuperci, se prind cu scobitori și se pun în tavă, se toarnă 75 ml vin peste ele și 200 ml apă și se dă la cuptor, la 180 grade, timp de 50-60 min, inițial acoperit, apoi fără capac
- cartofii dulci se fac la cuptor, cu rozmarin și ulei 15ml, iar broccoli se fierbe la aburi

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 9 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 9 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Norișori de ouă (2 buc) cu salată de crudități (250g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Norișori: se bat albușurile bine spumă, se amestecă cu 2 lg brânză răzuită, sare, piper și se așează pe o tavă tapetată cu hârtie de copt sub forma unor norișori, iar în mijloc se pun gălbenușurile. Se dau la cuptorul preîncălzit -180 grade, aprox 16 min
- Se servesc alături de crudități, cu 1 lgță ulei măsline, sare, piper și 1 felie Wassa

- PRÂNZ -

1. Pui (150g) cu legume la tigaie (200g) și orez sălbatic fiert (150g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Pieptul de pui se trage la tigaie cu 2 lgțe ulei măsline, sare, piper, ½ lgță usturoi pudră și se adaugă legumele tăiate bastonașe (morcov, ardei, ceapă, ciuperci), ½ lgță boia dulce, sare, piper, cimbru și se mai sotează câteva minute
- Orezul (sălbatic sau integral) se fierbe natur
- Se asociază și o salată de varză cu roșii proaspătă sau 30-40g rucola, mix de frunze verzi sau salată Kale, etc

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 9 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Mere coapte cu stafide – 2 buc

Ingrediente și mod de preparare:

- se taie merele în jumătate, se curăță de semințe, se pudrează cu scorțișoară, nucșoară și se pun 5g stafide, apoi se dau la cuptor, la 180 grade aprox. 20-25min. Se pune câte ½ lgță miere pe fiecare înainte de a fi servite

2. Salată de vinete (70g) cu pâine integrală (20g) și roșii cherry (150g)

Ingrediente și mod de preparare:

- 2 vinete coapte și scurse de zeamă se pun la blender și se mixează cu 1 ceapă mică, 2 căței usturoi, 1 lg tahini sau ulei măsline, ½ lg zeamă de lămâie, sare, piper

- CINĂ -

1. Salată de crudități cu mozzarella și măsline

Ingrediente și mod de preparare:

- Salata: 100g mix frunze verzi, 50g roșii cherry, 50g mozzarella, 100g ardei gras, 50g castraveți, 1 morcov mic răzuit, 20g măsline, 1 ceapă roșie mică, 100g fasole boabe, 50g ridichi, 2 lg fulgi drojdie inactivă – se toacă mărunt legumele, se amestecă și se pune 1 lgță ulei măsline și cidru de mere (sau oțet de mere)

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 10 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 10 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Bruschete cu ciuperci (2 buc), brânză feta (30g) și mix de rădăcinoase (150g)

Ingrediente și mod de preparare:

- feliile de pâine se prăjesc, iar separat se sotează ciupercile tăiate felii subțiri cu 1 lgță ulei măsline, 1-2 căței usturoi, 3-4 fire pătrunjel câteva minute. Apoi se așează ciupercile peste pâinea prăjită (dată cu puțin usturoi) și se pune și brânza feta (30g)
- Se servesc alături de o salată din morcovi, țelină, măr, salată verde, sare, ulei, piper

- PRÂNZ -

1. Mușchiuleț de porc umplut (150g) și quinoa cu legume (250g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Se taie mușchiul de porc ca pt șnițel, se bate puțin cu bătătorul, se condimentează cu sare, piper și se întinde puțină cremă brânză și se pun felii de cașcaval subțiri și ardei capia tăiat fâșii. Apoi se rulează, se condimentează cu boia, cimbru, piper și puțin usturoi răzuit și se prind rulourile cu scobitori sau ață, se dau la cuptor 50 min aprox la 180 grade
- Quinoa se hidratează peste noapte ideal, apoi se spală, se fierbe și se amestecă cu legumele sotate (morcovi, ardei, ceapă, ciuperci, usturoi, pătrunjel, ½ lgță boia, ¼ lgță nucșoară și 1 lg ulei măsline). Se asociază broccoli sau salată de varză.

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 10 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Fructe proaspete 250g

2. Lasagna cu dovleac, pere și mere (150g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Într-o oală mică se adaugă dovleacul crud (700g), dat pe răzătoarea mare și se lasă la înăbușit până se înmoaie, iar apoi se amestecă cu merele (140g) și perele răzuite (420g). Se adaugă 1 lgță scorțișoară și 50g stevie sau green sugar și se amestecă.
- Se pune la fiert într-o cratiță laptele (50 ml), iar când este aproape de a clocoti se oprește. Se ia o tavă yena și pe fundul ei se pune puțin lapte și amestec de fructe, apoi se așează foile de lasagna (care au fost înmuiate în lapte anterior), apoi iar fructe și tot așa până se termină – apoi se dă la cuptor, 15 min la 180 grade, apoi 25-30 min la 165 grade.

- CINĂ -

1. Paste de linte (sau năut) (200g) cu sos de legume și piept pui la tigaie (70g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Se fierb pastele de linte sau de năut și se face separat sosul de legume din: 1 ceapă medie tocată, 1 ardei capia tăiat bastonașe, 1 morcov mare răzuit, 2 căței usturoi răzuiți, ¼ lgță nucșoară, ½ lgță cimbru, 1/3 lgță boia, sare, piper și 2 lgțe ulei măsline
- Puiul se trage la tigaie cu condimente(sare, piper, 15 ml vin alb) și 2 lgțe ulei măsline

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



Ai încheiat săptămâna 2!

Iată că a trecut și săptămâna a doua din acest nou mod de alimentație și dacă ai ajuns până aici înseamnă că ai supraviețuit cu bine! Un mod de alimentație corect și echilibrat ne va aduce în primul rând modificări în nivelul nostru de energie ce îl resimțim pe parcursul zilei, în felul în care ne simțim din punct de vedere al confortului alimentar și va regla în general acele probleme care ne pot scădea calitatea vieții.

Fie că vorbim de aspecte precum balonarea, tranzitul intestinal lent, apariția unor probleme de piele cauzate de alimentație sau de ce nu, afectarea negativă a unor markeri biologici ce determină ca analizele noastre medicale să nu mai fie tocmai în regulă, mâncarea este poate cea mai puțin utilizată terapie în tratarea precoce a unor potențiale afecțiuni viitoare.

Insă să nu uităm că nu ne naștem bolnavi. Orice proces de îmbolnăvire începe când corpul sau mintea noastră rămân în anumite stări nenaturale pentru o perioadă mai lungă de timp. Stresul cotidian ne poate da inclusiv manifestări digestive neplăcute și desi suntem tentați să îl combatem prin anumite feluri de mâncare denumite generic „nesănătoase”, acest lucru poate duce în timp la dezechilibre în organism, ce ne pot îmbolnăvi. Desi suntem conștienți că unele alimente nu sunt recomandate, totuși apelăm la ele mai ales când suntem stresați deoarece ne fac să ne simțim bine și tindem natural spre această stare de bine.

Stările de stres permanent duc la creșterea nivelului unor substanțe din corpul nostru precum cortizolul și afectează șansele noastre de a ne regla nutrițional sau hormonal, în sens negativ. Practic dacă nu reușim să scădem aceste stări de stres, ne va lua mult mai mult timp să obținem rezultatele dorite.

Alimentația este doar o parte din soluție, alături de ea, e important să ne echilibrăm acest nivel de stres, fie prin anumite exerciții fizice sau prin yoga, meditație sau practicând orice sport care ne produce o stare de bine. Un film bun, o emisiune de umor pot fi la fel de importante ca și mâncarea ce o consumăm, de aceea folosiți aceste două zile de weekend pentru a vă relaxa atât fizic, alimentar cât și mai ales psihic.

- PLAN ALIMENTAR 11 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 11 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Cereale cu fructe, iaurt și nuci (355g)

Ingrediente și mod de preparare:

- 40g cereale integrale cu fructe deshidratate (nu confiate!) se amestecă cu 200g iaurt 2%, 1 banană medie (100g), 15g nuci și opțional, extract vanilie, scorțișoară și stevie sau green sugar

- PRÂNZ -

1. File păstrăv (150g) la cuptor și cous-cous cu legume la wok (250g) și crudități

Ingrediente și mod de preparare:

- Păstrăvul file (sau cod) se spală, se usucă cu un servetel și se condimentează cu sare, piper, usturoi granulat, amestec cajun, rozmarin, 1-2 lgțe ulei măsline și se dă la cuptor aprox 40 min, la 180 grade
- Cous-cous-ul se fierbe în supă de legume sau în apă, apoi se amestecă cu legumele trase în tigaia wok (morcovi, pătrunjel, ceapă, ardei, dovlecel (tăiate bastonașe), ciuperci feliate, usturoi, sos soia, sare, piper, boia și 2 lgțe ulei măsline
- Se servește alături de broccoli (100g) sau rucola (30g) sau germeni de broccoli, rucola, ridichi (20-30g)

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 11 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Fructe proaspete 250g (kiwi și portocale)

2. Budincă de chia cu lapte vegetal și fructe (150g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Se amestecă 20g semințe chiar cu 120ml lapte vegetal (soia sau migdale), se adaugă 1-2 lg stevia, extract vanilie și 100g căpșuni sau alte fructe tocate mărunt

- CINĂ -

1. Salată grecească (350g) cu pâine integrală (30g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Se amestecă 125g mix frunze, 70g roșii cherry tocate mărunt, 1 ceapă roșie mică, 100g castraveți, 1 ardei capia, 1 morcov mediu răzuit, 20g măslina feliate, 50g praz, 40g ridichi cu 50g brânză feta, 1 ou taiat rondele și cidru mere, sare, după gust
- Se servește salata alături de 1 felie pâine integrală (30g)

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 12 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 12 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Clatite (2 buc) cu cremă de brânză dulce (50g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Clătite: se bate 1 ou cu telul, se adaugă 1 lg stevie pudră, extract de vanilie, coajă rasă de lămâie (bio), făină spelta sau integrală, lapte și apă minerală
- Crema de brânză: brânză dulce frecată cu iaurt, stevie, extract vanilie, 1 gălbenuș de ou și coajă rasă de lămâie

- PRÂNZ -

1. Piept de pui cu ciuperci, sos alb (200g) și cartofi piure (200g) și murături fermentate natural, asortate (100g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Pieptul de pui (200g) se taie cuburi, se trage puțin la tigaie cu sare, piper, 2 lgțe ulei măsline, usturoi granulat și se adaugă ciupercile (140g) din conservă, scurse, apoi laptele (200ml), 1 lg făină spelta și 1 lg smântână 12%, ½ legătură mărar tocat, sare, piper, 30-40ml bulion și se lasă la fiert la foc mic, amestecând continuu, până se îngroașă compoziția (se mai adaugă făină dacă e foarte fluid)
- Cartofii piure se fac cu lapte și cu 2 lgțe ulei măsline
- Murăturile se recomandă să fie fermentate natural, spălate sub un jet de apă (varză murată, castraveți, gogonele, etc)

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 12 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Fructe proaspete 250g (de sezon)

2. Toast cu prosciutto și cremă de brânză (1 felie)

Ingrediente și mod de preparare:

- 1 felie pâine integrală (30g), 1 felie prosciutto crudo și un strat subțire de cremă de brânză Almette
- Se servește alături de rucola, salată Kale sau varză, spanac baby, valeriană

- CINĂ -

1. Mazăre scăzută cu legume (250g) și piept de pui (60g) și orez basmati natur (100g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Se trage la tigaie pieptul de pui tocat cuburi cu sare, piper, usturoi, 2 lgțe ulei măsline, puțină apă. Când e fiert cam pe jumătate, se adaugă mazărea decongelată, 1 ceapă mare tocată mărunt, 1 morcov mic rondele, ½ rădăcină pătrunjel, 2-3 căței usturoi, sare, piper, ½ lgță boia dulce, 1 ardei capia tocat și se lasă la fiert până ce e gata și mazărea și puiul. Se adaugă 1-2 lg făină stinsă în apă, se amestecă continuu, se mai adaugă și 50-100 ml bulion. Se potrivește gustul după plac și se servește alături de orez fiert și crudități (rucola, salată verde, etc)

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 13 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 13 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Wrap cu hummus, prosciutto crudo și crudități

Ingrediente și mod de preparare:

- Se ia o lipie integrală, se întinde hummus pe ea (40g), apoi se aranjează 1 strat de salată verde, apoi prosciutto crudo (50g), apoi rucola, roșii tăiate rondele – se rulează și se servește alături de catraveți și ardei.

- PRÂNZ -

1. Piept de pui umplut cu spanac (150g) și spaghete integrale cu sos de roșii și ciuperci (200+100g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Pieptul de pui se taie fâșii, se bate cu bătătorul puțin, apoi se condimentează și se întinde pe el spanacul pregătit anterior (spanac decongelat, usturoi, ulei măsline) și se rulează, apoi se prinde cu scobitori și se pune într-o tavă, iar deasupra se unge cu un sos făcut din: pastă de roșii, usturoi, ulei măsline, praf de usturoi, sare, piper, busuioc și se dă la cuptor pt aprox 60 min, la 180 grade (se pune și puțină apă în tavă)
- Spaghetetele integrale se fierb „al dente” și se prepară sosul din: 1 ceapă medie și 300g ciuperci tocate, 1 morcov mic răzuit, 3 căței usturoi, 1 ardei capia tocat, sos de roșii, sare, piper, busuioc, oregano (sau poate fi cumpărat sosul) și 2 lgțe ulei
- Se servește alături de o salată de crudități (cu max 2 lgțe ulei măsline adăugat)

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 13 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Fructe proaspete și nuci (1 banană și 15-20g nuci)

2. Chec cu mere, scorțișoară și nuci (1 felie – 50g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Într-un bol se amestecă merele (4 buc, curățate, date pe răzătoarea mare) cu 200g miere sau stevia, zeama de la 1 portocală (aprox 100ml) și cu 100 ml ulei. Se adaugă apoi treptat, făina (de ovăz sau spelta) 400g, scorțișoara 2 lgțe, 10g praf de copt, 1 praf de sare și amestecați bine (aluatul va fi mai dens, e în regulă) și se mai adaugă 100g stafide și un pumn de nuci mărunțite, iar apoi se toarnă compoziția în forma de chec și se coace timp de aprox 50 min la 180 grade, până trece „testul scobitorii”.

- CINĂ -

1. Budincă din griș spelta (200g) cu mix de fructe (100g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Se pune laptele (1.5%) la fiert, iar când dă în clocot se adaugă în ploaie grișul de spelta, 1 lgță extract vanilie, 1 lg stevia sau green sugar și se fierbe aprox 10 min. Se servește alături de fructe proaspete (100g) și 2 lgțe sirop arțar. Deasupra se mai presară și ½ lgță scorțișoară Ceylon.

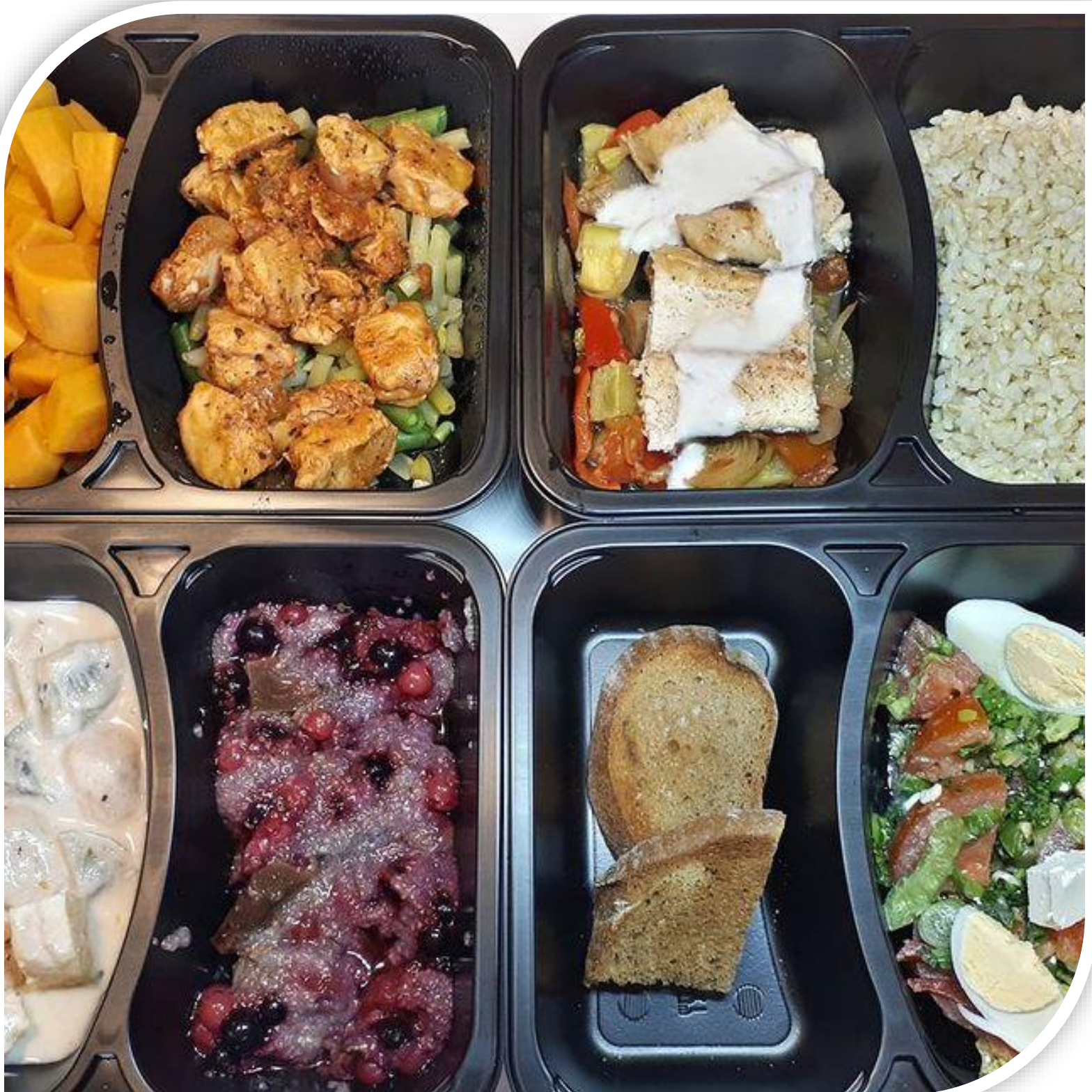
Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 14 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 14 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Salată cu ou, brânză feta și pâine integrală prăjită

Ingrediente și mod de preparare:

- Se face o salată din mix frunze verzi 100g, roșii 70g, castravete 50g, ceapă 50g, ardei 50g, ½ morcov răzuit, 30g ridichi, 2 lgțe ulei măsline, 30g brânză feta, cidru de mere după gust. Se servește alături de 1 ou fiert și 1 felie pâine integrală prăjită (30g)

- PRÂNZ -

1. Păstrăv la cuptor (120g) cu ratatouille (200g) și quinoa fiartă (200g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Păstrăvul se spală, se pune în tavă, se condimentează cu sare, piper, amestec cajun (sau condimente pentru pește), 2 lgțe ulei măsline, usturoi granulat, sos pesto (busuioc+ulei măsline+usturoi) și deasupra se pun rondele de lămâie – se dă la cuptor pt aprox 50 min, la 180 grade
- Ratatouille de legume: 100g ardei roșu, 2 căței usturoi, ½ ceapă, 150g vinete, 180g dovlecel, 130g roșii, 1 lgță vin alb – se taie cuburi, se condimentează cu oregano, busuioc, cimbru, sare, piper, 2 lgțe ulei măsline și se toarnă peste ele 30ml suc de roșii- se dau la cuptor pt aprox 30-40 min, la 180 grade
- Quinoa se hidratează aprox. 8h, se aruncă apa, se spală și se fierbe pt 5-8 min.

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 14 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Salată de fructe cu brânză dulce de vaci și iaurt

Ingrediente și mod de preparare:

- 1 banană, 50g mango, 1 clementină și 1 kiwi și se amestecă cu 40g brânză dulce de vaci, 50g iaurt natur, 1 lgț extract vanilie, 1 lg green sugar și 1 lgț scorțișoară

2. Budincă de chia cu fructe de pădure (300g)

Ingrediente și mod de preparare:

- 25g semințe chia se amestecă cu 150 ml lapte, 1 lgț extract vanilie, 1-2 lg green sugar și 100g fructe de pădure

- CINĂ -

1. Piept de pui la tigaie (80g) cu cartofi dulci la aburi (150g) și fasole verde păstăi cu pătrunjel (200g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Pieptul de pui se taie fâșii subțiri și se trage la tigaie cu sare, piper, boia, sos de roșii, ceapă, 2 lgțe ulei măsline, cimbru, usturoi
- Cartofii dulci se fierb la aburi, iar fasolea verde fiartă se trage la tigaie cu 2 lgțe ulei măsline, 2 căței usturoi și 4-5 fire pătrunjel tocat mărunt.

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 15 -

1500 kcal/zi



- PLAN ALIMENTAR 15 -

1500 kcal/zi

- MIC DEJUN -

1. Omletă cu ceapă verde, feta, ardei și pâine integrală

Ingrediente și mod de preparare:

- Se face o omletă din 2 ouă, 2 fire ceapă verde tocată, sare, piper, 40g brânză feta, 1 lgț ulei măsline și se servește alături de 1 ardei capia, castravete și 1 felie (30g) pâine integrală

- PRÂNZ -

1. Piept de curcan (120g) la cuptor cu paste integrale (200g) și salată de varză (200g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Pieptul de curcan se spală, se condimentează cu sare, piper, amestec cajun, oregano, cimbru, boia, 2 lgț ulei măsline și pastă de roșii (30-40g) și se dă la cuptor pt aprox. 45-50 min, la 180 grade. In tavă se adaugă și puțină apă, 50 ml vin alb și 4-5 căței usturoi.
- Pastele integrale (65g) se fierb „al dente” și se pune peste ele sos de la carne
- Salata de varză se face din varză proaspătă, roșii tăiate rondele, sare, piper, 1 lg ulei măsline și cidru de mere fermentat (după gust). Se poate înlocui această salată și cu varză murată (natural fermentată) într-o cantitate de 100g.

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



- PLAN ALIMENTAR 15 -

1500 kcal/zi

- GUSTĂRI -

1. Fructe proaspete 250g (de sezon)- măr și pară
2. Biscuiți digestivi fără zahăr (Gullon) – 3 buc

- CINĂ -

1. Salată grecească cu crudități și piept de pui la grătar (80g)

Ingrediente și mod de preparare:

- Pieptul de pui se condimentează cu sare, piper, condimente pt pui și se face la grătar sau la cuptor
- Salata grecească: 120g mix frunze verzi, 70g roșii cherry, 60g castraveți, 30g porumb, 20g măslin, ½ ceapă mică, 1 ardei capia, 1 lg fulgi drojdie inactivă, 30g ridichi, 20g praz, 30g brânză feta, sare, piper, cidru de mere (sau lămâie stoarsă) – se toacă legumele mărunt și se amestecă, iar apoi se adaugă brânza feta tăiată cuburi. Se pot înlocui măslinile feliate cu 2 lg ulei măslin dacă se dorește.

Observații și recomandări:

- Se respectă cantitatea de ulei, orarul de mese (08-20), interval 3h între mese, condimentele sunt la alegere. Cantitățile din paranteze sunt pentru produsele gata preparate.
- Hidratare corespunzătoare zilnică (35-40ml/kg corp/zi) și activitate fizică min. 150 min/săptămână



Dacă ai ajuns aici, deja ai câștigat!

- Chiar dacă nu ai încercat încă propunerile de meniu, parcurgând acest ghid alimentar, ai dobândit informații utile despre cum să abordezi practic noua ta viață.
- Dacă ar fi simplu, nimeni nu ar avea probleme. Totuși nu e imposibil, însă nu există soluții miraculoase sau cel puțin care să și reziste în timp.
- Se spune că e nevoie de 21 de zile pentru a crea un obicei nou însă sunt necesare 90 de zile pentru a-ți crea un stil de viață permanent. Dacă ai decis că asta îți dorești și ai dori să afli mai multe, am creat programul de educație nutrițională „Reset Your Body” pentru a te ajuta să îți atingi obiectivele.

[ACCESEAZĂ PROGRAMUL](#)



www.resetyourbody.ro

