

## Meniu de 1800 Kcal

Câteva detalii tehnice:

- Valoare energetică:1800kcal
- Conținut proteic: ca. 20% din doza zilnică recomandată, echivalentul a 90 grame
- Grăsime: 30% din valoarea energetică recomandată zilnic, echivalentul a 60 grame
- Carbohidrați : 50% din valoarea energetică recomandată zilnic, echivalentul a 225 grame.

### SĂPTĂMÂNA 2

Valori nutriționale pe zile și valori nutriționale pentru 7 zile (Săptămâna 2).

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7	medie
Valoare energetică	1778	1797	1861	1860	1854	1783	1843	<b>1825 kcal</b>
Conținut proteic [gr]	93	85	92	93	84	80	92	<b>88g</b>
Conținut carbohidrați [gr]	214	208	253	214	271	225	233	<b>231g</b>
Grăsime [gr]	61	69	54	70	48	63	61	<b>60g</b>

## SĂPTĂMÂNA 2

### Ziua 1

<b>Mic dejun</b>	<b>Porridge din fulgi de ovăz cu lapte, fructe și nuci</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 linguri cu fulgi de ovăz</li><li>• 3 linguri cu fulgi de secară</li><li>• 1 măr mic</li><li>• 1 linguriță de coacăze deshidratate</li><li>• Miezul de la 2 nuci (10 gr)</li><li>• puțină scorțișoară</li><li>• 1 cană cu lapte cu 1,5-2% grăsime</li></ul> <b>Preparare:</b> <p>Fulgii se lasă la înmuiat în lapte rece 2-3 minute. Mărul se rade și se adaugă împreună cu fructele și nuca.</p>
<b>Prânz</b>	<b>Bastonașe de legume cu dressing de brânză</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Morcov, măr, țelină apio, dovlecel, castravete</li><li>• dressing: 3 linguri mari de brânză de vacă (60 gr)</li><li>• condimente: mărar, pătrunjel, mentă</li></ul> <b>Preparare:</b> <p>Legumele se curăță și taie bastonașe. Le poți fierbe puțin, dacă preferi. Brânza se amestecă, cu condimentele.</p>
<b>Cină</b>	<b>Pui gătit chinezește</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 130 gr de file piept de pui</li><li>• 50 gr orez brun</li><li>• 1/3 pachet de mix legume chinezești (150 gr)</li><li>• 1/3 roșii din conservă feliate (cca. 150g) sau 1 roșie proaspătă</li><li>• 2 linguri de ulei de măsline sau ulei de cânepă</li><li>• Condimente la alegere (e.g. mix chinezesc)</li></ul> <b>Preparare:</b> <p>Puiul se condimentează și se gătește în tigaia wok cu puțin ulei de măsline sau de cânepă. Se adaugă mix-ul de legume și roșiile. Spre final se amestecă cu orezul deja fiert.</p>
<b>Gustare</b>	4 caise deshidratate, 2 linguri de semințe de dovleac crude
<b>Masă la ore târzii</b>	<b>Lipie cu cremă de ou</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 lipie graham (70 gr)</li><li>• 2 ouă mărime medie</li><li>• 1 lingură de brânză rasă fin (ex: gouda)</li><li>• ½ castravete murat</li><li>• 1 lingură iaurt natural</li><li>• Jumătate de linguriță muștar dijon</li><li>• condimente: piper negru, boia de ardei dulce</li></ul> <p>Ouăle se fierb, se curăță și se zdrobesc cu o furculiță. Se amestecă toate ingredientele și apoi se adaugă peste ou. Se întinde conținutul obținut pe lipie.</p>

## Ziua 2

<b>Mic dejun</b>	<b>Sandwich cu brânză, șuncă și legume</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 felii de pâine graham sau pâine de seară</li><li>• 2 linguri de unt</li><li>• 2 felii de șuncă (ex: de Praga)</li><li>• 1 felie subțire de brânză</li><li>• Frunze de salată verde</li><li>• Felii de castravete proaspăt</li><li>• 1 mână de germeni de ridiche</li></ul>
<b>Prânz</b>	<b>Iaurt cu merișoare</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 porție iaurt natural (180g)</li><li>• Câteva merișoare deshidratate (30g)</li><li>• O lingură de alune</li></ul> + 2 madarine
<b>Cină</b>	<b>Somon cu cartofi și fasole verde păstăi</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 130 gr file de somon</li><li>• 3 cartofi (200 gr)</li><li>• 2 cani pline de păstăi de fasole verde</li><li>• ½ morcov</li><li>• condimente: mărar, zeamă de lămâie, sare</li><li>• ½ linguriță de ulei de in sau cânepă</li></ul> <b>Preparare:</b> <p>Peștele, fasolea și cartofii se pun la <i>steamer</i>. Peștele se azonează cu sarea și zeama de lămâie iar cartofii cu boia de ardei iute și rozmarin. Se așează pe farfurie și se servește cu pătrunjel și mărar tocate, din belșug.</p>
<b>Gustare</b>	1 grapefruit (280g)
<b>Masă la ore târzii</b>	<b>Ouă papară cu ceapă</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 ouă mărime medie</li><li>• câteva felii de ceapă</li><li>• 1 lingură de unt topit</li><li>• Fire de chives, tocate (sau 1 fir de usturoi)</li><li>• 1 felie pâine graham</li><li>• O jumătate de ardei gras roșu sau ardei capia</li></ul> <b>Preparare:</b> <p>Ouăle se prepară împreună cu untul și ceapa. Restul de ingrediente se toacă și se aduagă deasupra.</p>

## Ziua 3

<b>Mic dejun</b>	<p><b>Fulgi de ovăz cu iaurt și fructe</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 linguri fulgi de ovăz</li> <li>• 2 linguri semințe crude de floarea soarelui</li> <li>• O mână de zmeură și căpșuni (congelate)</li> <li>• 1 porție iaurt natural (180 gr)</li> </ul> <p><b>Preparare:</b></p> <p>Fulgii de ovăz se înmoaie în puțină apă caldă (5 min). Se scurg, se adaugă iaurtul, fructele și semințele.</p>
<b>Prânz</b>	<p><b>Cottage cheese cu roșie</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O porție cottage cheese (150 gr)</li> <li>• 1 roșie</li> <li>• Câteva frunze de busuioc proaspăt</li> <li>• Opțional- 1 cățel usturoi</li> <li>• Sare și piper</li> <li>• 2 felii de pâine de secară</li> </ul> <p><b>Preparare:</b></p> <p>Busuiocul și roșia se toacă și se adaugă la cottage cheese. Apoi se amestecă cu usturoiul și condimentele. Se servește cu pâine.</p>
<b>Cină</b>	<p><b>Orez cu boabe de fasole roșie și spanac</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cană orez brun</li> <li>• 1 tulpină de țelină</li> <li>• 3-4 linguri de spanac congelat</li> <li>• 4 linguri de fasole roșie boabe (conservă)</li> <li>• 1 cățel usturoi</li> <li>• 1 lingură ulei de cânepă</li> <li>• Sare și condimente la alegere: recomandăm piper negru și roșu, coriandru</li> </ul> <p><b>Preparare:</b></p> <p>Țelina se toacă și se prăjește puțin (trebuie să rămână crocantă). Se adaugă spanacul și se lasă pe foc până ce acesta se dezgheață. Apoi se pun usturoiul și sarea. Se ia de pe foc când apa s-a evaporat și se amestecă fasolea și condimentele. Se toarnă peste orezul gătit natur.</p>
<b>Gustare</b>	1 măr mare, o cană de suc de greprfrut
<b>Masă la ore târzii</b>	<p><b>Salată de pui</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piept de pui, cca 80 grame</li> <li>• 1 mână de frunze de salată verde</li> <li>• 1 roșie medie sau câteva roșii cherry</li> <li>• 1/3 dintr-un castravete</li> <li>• câteva rondele de ceapă</li> <li>• 2 linguri de porumb</li> <li>• 1 lingură ulei de cânepă</li> <li>• condimente: sare, piper, chili, curry</li> <li>• 3 felii de pâine din secară</li> </ul> <p><b>Preparare:</b></p> <p>Puiul se curăță, se taie cuburi și se gătește fără ulei. Când este gata rumenit se adaugă și legumele. Se servește cu pâine sau cu o felie de graham (dacă nu aveți pâine de secară la îndemână).</p>

#### Ziua 4

<b>Mic dejun</b>	<b>Ouă fierte cu castravete murat și germeni de grâu</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 ouă fierte moi</li><li>• 1 felie pâine graham / sau lipie graham</li><li>• 1 linguriță unt</li><li>• 1 castravete murat feliat</li><li>• O mână de germeni de grâu (sau ridiche)</li></ul>
<b>Prânz</b>	<b>Smoothie verde</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cană de kefir</li><li>• 1 kiwi</li><li>• O banana mică</li><li>• O mână de spanac sau salată verde</li></ul> <b>Preparare:</b> Salata se spală bine apoi se taie și se amestecă cu blender-ul, împreună cu restul de ingrediente.
<b>Cină</b>	<b>Friptură de pui cu musli și salată de legume</b> <b>Ingrediente:</b> Pentru un bol de salată (cca. 300 gr): <ul style="list-style-type: none"><li>• Morcov, albitură, 1 cartof mediu, o bucată de măr, 2 linguri de mazăre, 1 bucată mică de țelină, 1 castravete murat mic</li><li>• dressing: 1 lingură de iaurt, 1 jumătate de lingură de muștar franțuzesc și condimente (sare, piper, boia afumată)</li></ul> Pentru friptură: <ul style="list-style-type: none"><li>• O jumătate de piept de pui (130 g)</li><li>• Pentru crustă: 1 ou, o mână de musli</li><li>• Ulei de cânepă (pentru prăjit)</li></ul> <b>Preparare:</b> Legumele se fierb cu coajă. Apoi se decojesc și se taie cubulețe. Se amestecă iaurtul cu muștar și condimente. Carnea se bate ca pentru șnițel (însă nu mult), se acoperă cu ou și musli și se prăjește în uleiul de cânepă. Se servește cu salata de legume.
<b>Gustare</b>	3 prune, 2 linguri de migdale crude
<b>Masă la ore târzii</b>	<b>Sandwich cu unt, cottage cheese și legume</b> <b>Ingrediente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 felii de pâine integrală</li><li>• 2 linguri unt</li><li>• (60 gr) cottage cheese, parțial degresată</li><li>• Frunze de salată</li><li>• Rondele de ardei capia sau de roșii</li></ul>

#### Ziua 5

<b>Mic dejun</b>	<p><b>Sandwich cu năut și ardei</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 felii de pâine integrală (100 g)</li> <li>• Rondele de ardei gras roșu</li> </ul> <p>Ingrediente pentru pastă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 g linguri de năut din conservă</li> <li>• 1 lingură semințe susan</li> <li>• 1 cățel usturoi</li> <li>• 1 lingură ulei de măsline</li> <li>• 1 lingură zeamă de lămâie</li> </ul> <p><b>Preparare:</b> Ingredientele se amestecă cu blenderul. Se condimentează cu sare neiodată.</p>
<b>Prânz</b>	<p><b>Iaurt cu caise și rondea de orez expandat</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O porție mica de iaurt natural (180 ml)</li> <li>• 5 caise deshidratate</li> <li>• 3 rondele de orez expandat</li> </ul> <p><b>Preparare:</b> Se toacă caisele și se amestecă cu iaurtul. Poți adăuga și puțin lapte. Se servește împreună cu rondea de orez.</p>
<b>Cină</b>	<p><b>Pește cu legume în stil grecesc</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 130 gr de file de cod/sau păstrăv (cât o palmă de mare)</li> <li>• 1 cană de legume rase pe răzătoarea mare (morcov, albitură, țelină)</li> <li>• O jumătate de ceapă mica sau 2 fire de ceapă proaspătă</li> <li>• 1 lingură de bulion</li> <li>• 1 lingură ulei</li> <li>• 3 linguri de orz</li> </ul> <p><b>Preparare:</b> Peștele se poate găti la <i>steamer</i>, sau la cuptor dacă este înfășurat în staniol. Legumele se fierb împreună cu bulionul. Orzul se gătește natur.</p>
<b>Gustare</b>	1 portocală, 2 linguri arahide de pământ
<b>Masă la ore târzii</b>	<p><b>Legume gătite slow și kefir</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumătate de pachet legume congelate (cu cartofi) sau Italian Style mix</li> <li>• 1 lingură ulei de cânepă</li> <li>• 1 cană kefir natural</li> </ul> <p><b>Preparare:</b> Legumele se gătesc la <i>steamer</i> sau wok cu puțină apă, condimente, ierburi de Provence, mărar sau pătrunjel. Se servesc cu kefir.</p>

## Day 6

<b>Mic dejun</b>	<p><b>Orez cu mere și scorțișoară</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 g de orez integral</li> <li>• O cană cu lapte cu 1,5-2% grăsime (aproape plină)</li> <li>• 1 măr mic</li> </ul>
------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 lingurițe cu stafide brune</li> <li>• Puțină scoțișoară (pentru gust).</li> </ul> <p><b>Preparare:</b> Orezul se fierbe în lapte. Într-un castron se pune un strat de orez apoi un strat de măr ras și stafide. Se presară deasupra scoțișoară.</p>
<b>Prânz</b>	<p><b>Iaurt natural cu germeni de cresson</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O porție de iaurt natural 180 gr</li> <li>• O mână de germeni cresson sau alt fel de germeni</li> <li>• 2 felii de pâine de secară</li> </ul> <p><b>Preparare:</b> Iaurtul se amestecă cu germenii, sare și piper. Se servește cu o rondea de orez.</p>
<b>Cină</b>	<p><b>Ouă ochiuri cu cartofi și salată de castraveți</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ouă</li> <li>• 1 lingură ulei de cânepă</li> <li>• 2-3 cartofi (250 gr)</li> <li>• 1 castravete</li> <li>• 2-3 linguri de kefir</li> <li>• condimente: sare, piper și mărar</li> </ul> <p><b>Preparare:</b> Ouale se gătesc într-o tigaie cu puțin ulei. Gălbenușurile să rămână suficient de moi. Se servesc cu cartofii gătiți natur și cu salată de castraveți simplă (+ulei, sare și piper).</p>
<b>Gustare</b>	<p><b>Salată de morcov, cu portocală</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 morcov mic</li> <li>• O jumătate de portocală</li> <li>• O jumătate de linguriță de ulei.</li> <li>• 2 linguri de iaurt natural</li> </ul> <p><b>Preparare:</b> Morcovul se rade și se amestecă cu puțină pulpă de la portocala stoarsă. Se stropește cu ulei, iaurt și se amestecă.</p>
<b>Masă la ore târzii</b>	<p><b>Salată cu macrou afumat</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O jumătate de macrou afumat, curățat (cca. 100 gr)</li> <li>• O jumătate de cană mare de paste integrale (e.g. melci sau farfalle)</li> <li>• O mână de frunze de salată verde sau mix de legume de primăvară</li> <li>• 2 linguri de porumb la conservă</li> <li>• 1 castravete murat</li> <li>• Câteva roșii cherry</li> <li>• 1 lingură ulei de măsline extravirgin</li> </ul>

### Ziua 7

<b>Mic dejun</b>	<p><b>Sandwich cu șuncă</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 felii pâine de secară</li> <li>• 1 lingură unt</li> <li>• 3 felii generoase de șuncă de curcan</li> <li>• Felii de castravete sau roșie (depinde ce preferi)</li> <li>• 1 fir de ceapă verde</li> </ul>
------------------	---

	+ o cană de suc de portocale (250 ml)
<b>Prânz</b>	<p><b>Smoothie de legume</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/3 cană iaurt natural</li> <li>• Câteva ridichi</li> <li>• 2 linguri mărar tocat</li> <li>• 2 linguri pătrunjel tocat</li> <li>• 1 castravete (cornișon sau de seră)</li> <li>• condimente: sare și piper proaspăt măcinat</li> </ul> <p><b>Preparare:</b></p> <p>Castravetele și ridichile se taie mărunț sau felii subțiri (le poți rade), se amestecă cu iaurt, verdeață și condimente.</p> <p>Se servește cu o felie de pâine graham (70 gr) unsă cu puțin unt (5 gr).</p>
<b>Cină</b>	<p><b>Chiftele de pui și porc cu sos de roșii, hrișcă și salată de varză roșie</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 linguri cu vârf de hrișcă</li> <li>• 1 lingură sos tomate sau 1 roșie pasată (din conservă)</li> <li>• Carne tocată de pui și porc (total 130 gr)</li> <li>• 1 lipie înmuiată cu puțină apă sau lapte</li> <li>• 1 ou</li> <li>• condimente: piper, cimbru, sare, mentă</li> </ul> <p>Pentru salata de varză:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O mână de varză roșie tocată</li> <li>• 1 jumătate de măr acru</li> <li>• 1 ceapă mică</li> <li>• 1 linguriță ulei de măsline extravirgin</li> <li>• condimente: zeamă de lămâie și sare</li> </ul> <p><b>Preparare:</b></p> <p>Chifteluțele se fac din carne, bucățele de lipie, ou și condimente. Se fierbe puțină apă cu frunze de dafin și condimente tip delikat. Chifteluțele se pun în apă atunci când aceasta dă în clocot. Se adaugă piureul de roșii și 1 lingură de făină integrală și se lasă pe foc pnă ce capătă consistența unei tocănițe. Se mai poate adăuga kefir sau lapte în sos, pentru ca acesta să se îngroașe. Se servește împreună cu hrișca și salata.</p>
<b>Gustare</b>	3 mandarine
<b>Masă la ore târzii</b>	<p><b>Cottage cheese cu noodles și sos de mere</b></p> <p><b>Ingrediente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 linguri de cottage cheese parțial degresată (80-100 gr)</li> <li>• 4 linguri mari de făină integrală (50 gr)</li> <li>• 1 ou mic</li> </ul> <p>Ingrediente pentru sosul de mere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 măr mic (cca. 100 gr)</li> <li>• Puțină scorțișoară</li> </ul> <p><b>Preparare:</b></p> <p>Brânza se amestecă energic cu oul și făina. Se fac niște chiftele lungi și subțiri și se gătesc în apă cu puțină sare. Se preapă un sos din mărul tăiat cuburi, perpelit într-o tigaie (sau oală pentru sos) cu puțină scorțișoară. Se servește cu noodles (tăieței) de orez fierți.</p>