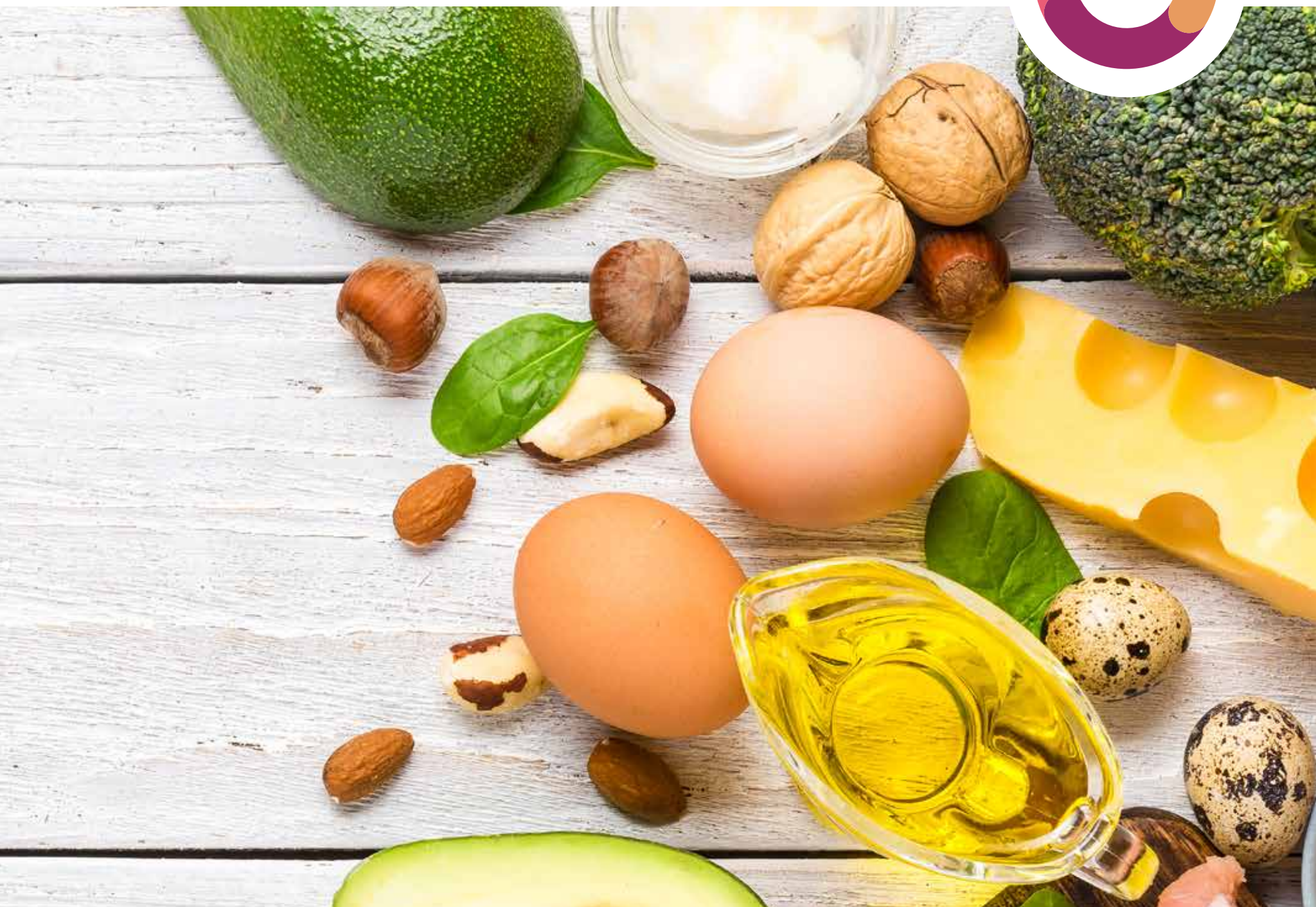




Program de mese și rețete pentru rezultate rapide de slăbire

delicioase | prietenoase cu bugetul | dieta low-carb



SĂPTĂMÂNA 1

P - Proteine (g) NC - Glucide nete (g) F - Grăsimi (g)

	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3	ZIUA 4	ZIUA 5	ZIUA 6	ZIUA 7
MIC DEJUN:	Smoothie de căpșuni cu proteine VEZI REȚETA	Smoothie clasic VEZI REȚETA	Smoothie clasic VEZI REȚETA	Smoothie de căpșuni cu proteine VEZI REȚETA	Smoothie proteic de căpșuni VEZI REȚETA	Smoothie proteic de căpșuni VEZI REȚETA	Smoothie clasic VEZI REȚETA
	Kcal 194.9 P 26.3 NC 7.6 F 5.3	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 194.9 P 26.3 NC 7.6 F 5.3	Kcal 194.9 P 26 NC 7.6 F 5.3	Kcal 194.9 P 26.3 NC 7.6 F 5.3	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2
GUSTARE	Măr cu scortîșoară	Măr cu scortîșoară	10 roșii cherry cu țelină. sare și piper	Măr cu scortîșoară	Năut prăjit VEZI REȚETA	Măr cu scortîșoară	Măr cu scortîșoară
	Kcal 94.6 P 0.5 NC 20.8 F 0.3	Kcal 94.6 P 0.5 NC 20.8 F 0.3	Kcal 40.8 P 1.9 C 5.4 F 0.4	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 F 0.3	Kcal 109.4 P 5.1 C 11.7 F 3	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 F 0.3	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 F 0.3
PRÂNZ	Grătar de vită și kebab de legume cu piure Orez de conopidă* VEZI REȚETA	Salată de salată VEZI REȚETA	Wrap cu salată VEZI REȚETA	Salată de salată VEZI REȚETA	Grătar de vită și kebab de legume cu piure Orez de conopidă* VEZI REȚETA	Amestec Orez de conopidă* tras la tigaie VEZI REȚETA	Grătar de somon g) cu o cană de fasole verde
	Kcal 124.7 P 5 NC 9.8 F 14.1	Kcal 376.3 P 9.4 NC 41.8 F 16.6	Kcal 306.7 P 15.9 NC 18.6 F 16.6	Kcal 376.3 P 9.4 NC 41.8 F 16.6	Kcal 318.2 P 35.9 NC 9.8 F 14.1	Kcal 202.7 P 13.7 NC 8.2 F 11.3	Kcal 316.8 P 40.5 NC 5.9 F 12.5
GUSTARE	Câțiva morcovi + iaurt sos de muștar	10 roșii cherry cu țelină. sare și piper	Năut prăjit VEZI REȚETA	10 roșii cherry cu țelină. sare și piper	Câțiva morcovi + iaurt sos de muștar	Năut prăjit VEZI REȚETA	Câțiva morcovi + iaurt sos de muștar
	Kcal 124.7 P 5 NC 14.8 F 3.7	Kcal 40.8 P 1.9 NC 5.4 F 0.4	Kcal 109.4 P 5.1 NC 11.7 F 3	Kcal 40.8 P 1.9 NC 5.4 F 0.4	Kcal 124.7 P 5 NC 14.8 F 3.7	Kcal 109.4 P 5.1 NC 11.7 F 3	Kcal 124.7 P 5 NC 14.8 F 3.7
CINĂ	Piure Orez de conopidă* legume la grătar cu brânză VEZI REȚETA	SALATA DE TON A LANEI salată VEZI REȚETA	Piure Orez de conopidă* legume la grătar cu brânză VEZI REȚETA	Omletă cu tofu și spanac VEZI REȚETA	Salată de docvlecei VEZI REȚETA	SALATA DE TON A LANEI VEZI REȚETA	Piure Orez de conopidă* legume la grătar cu brânză VEZI REȚETA
	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8	Kcal 355.3 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8	Kcal 224.9 P 18.7 NC 3.4 F 15.7	Kcal 114.3 P 4.6 NC 6.3 F 7.5	Kcal 355.3 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8

În caz de foame: Simte-te liber să crești cantitatea de legume fără amidon din rețete.

SĂPTĂMÂNĂ 2

P - Proteine (g) C - Glucide (g) F - Grăsimi (g)

	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3	ZIUA 4	ZIUA 5	ZIUA 6	ZIUA 7
MIC DEJUN:	Ușoară omletă cu spanac și parmezan VEZI REȚETA	Smoothie clasic VEZI REȚETA	Smoothie clasic VEZI REȚETA	Brioșe din ouă VEZI REȚETA	Omletă ușoară cu spanac și parmezan VEZI REȚETA	Brioșe din ouă VEZI REȚETA	Smoothie clasic VEZI REȚETA
	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 249 P 21.5 NC 3 F 16	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 249 P 21.5 NC 3 F 16	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2
GUSTARE	Măr verde + 35 g de brânză	2 linguri de hummus + câțiva morcovi	Măr verde + 35 g de brânză	laurt + 3 linguri de afine	Măr verde + 35 g de brânză	3 murături + 35 g de brânză	2 linguri de hummus + câțiva morcovi
	Kcal 219.6 P 9.2 NC 21.3 F 10	Kcal 116 P 3.6 NC 15 F 3	Kcal 219.6 P 9.2 NC 21.3 F 10	Kcal 125.8 P 6.1 NC 12 F 5.8	Kcal 219.6 P 9.2 NC 21.3 F 10	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 116 P 3.6 NC 15 F 3
PRÂNZ	Chifteluțe de pui cu sos de roșii și o cană de broccoli VEZI REȚETA	Salată de hrișcă salată VEZI REȚETA	Chifteluțe de pui cu sos de roșii și piure conopidă VEZI REȚETA	Amestec Orez de conopidă* orez VEZI REȚETA	SALATA DE TON A LANEI salată VEZI REȚETA	Pui Chiftele cu sos de roșii și o cană de broccoli VEZI REȚETA	Rețeta Lanei creveți dovlecei VEZI REȚETA
	Kcal 393.9 P 49.4 NC 15.3 F 12.4	Kcal 376.3 P 9.4 NC 41.8 F 10.7	Kcal 390.5 P 48.8 NC 12.7 F 13.8	Kcal 202.7 P 13.7 NC 8.2 F 11.3	Kcal 110.7 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 393.9 P 49.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 399.2 P 40.8 NC 11.3 F 20.2
GUSTARE	3 linguri de hummus + câțiva morcovi	3 murături + 35 g de brânză	3 linguri de hummus + câțiva morcovi	3 linguri de hummus + câțiva morcovi	3 linguri de hummus 10 roșii cherry	3 linguri de hummus + 10 cireșe cherry	3 murături + 35 g de brânză
	Kcal 143.6 P 4.7 NC 16.7 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 143.6 P 4.7 NC 16.7 F 4.3	Kcal 143.6 P 4.7 NC 16.7 F 4.3	Kcal 110.7 P 4.8 NC 10.8 F 4.3	Kcal 110.7 P 4.8 NC 10.8 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7
CINĂ	Supă pentru detoxifiere (supă de spanac cu mazăre) VEZI REȚETA	Conopidă toast + 2 felii de carne curcan + jumătate de ardei gras VEZI REȚETA	Fasole verde salată VEZI REȚETA	Piure Conopidă + Brânză la grătar legume VEZI REȚETA	Dovlecei salată VEZI REȚETA	Dovlecei salată VEZI REȚETA	Piure Conopidă legume la grătar cu brânză VEZI REȚETA
	Kcal 109 P 3.3 NC 6.5 F 7.1	Kcal 238.4 P 21.2 NC 6.3 F 13	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8	Kcal 114.3 P 4.6 NC 6.3 F 7.5	Kcal 114.3 P 4.6 NC 6.3 F 7.5	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8

În caz de foame: Simte-te liber să crești cantitatea de legume fără amidon din rețete.

SĂPTĂMÂNĂ 3

P - Proteine (g) NC - Glucide nete (g) F - Grăsimi (g)

	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3	ZIUA 4	ZIUA 5	ZIUA 6	ZIUA 7
MIC DEJUN:	Omletă ușoară cu spanac și parmezan VEZI REȚETA	Bărcuțe de avocado cu ouă VEZI REȚETA	Omletă ușoară cu spanac și parmezan VEZI REȚETA	Brioșe din ouă VEZI REȚETA	laurt grecesc 1 lingură de semințe de in	Rețeta Lanei de matcha smoothie VEZI REȚETA	laurt grecesc 1 lingură de in
	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 249 P 21.5 NC 3 F 16	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3	Kcal 249.7 P 7.6 NC 8.6 F 17.9	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3
GUSTARE	Avocado felii (jumătăți) cu susan semințe (1 lingură)	1 lingură de unt de arahide	Avocado felii (jumătăți) cu susan semințe (1 lingură)	Castravete mic cu avo hummus	Avocado felii (jumătăți) cu susan semințe (1 lingură)	Castravete mic cu avocado hummus	Castravete mic cu avocado hummus
	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.6 F 8.3	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6
PRÂNZ	Salată cu sardine VEZI REȚETA	branză cu ardei Chifteluțe: cu piure de conopidă* VEZI REȚETA	Salată grecească VEZI REȚETA	Wrap cu salată VEZI REȚETA	SALATA DE TON A LANEI salată VEZI REȚETA	Pesto pui cu legume VEZI REȚETA	Grătar de vită și kebab de legume cu + Usturoi-parmezan spanac VEZI REȚETA
	Kcal 375.7 P 25 NC 6 F 27	Kcal 493 P 28.4 NC 4.9 F 38.4	Kcal 312.4 P 9.2 NC 8.8 F 26.2	Kcal 306.7 P 15.9 NC 18.6 F 16.6	Kcal 355.9 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 402.3 P 43.5 NC 4.2 F 22.3	Kcal 267 P 32.7 NC 6.4 F 12
GUSTARE	1 lingură de unt de arahide	3 murături + 35 g de brânză	Conserva scursă de sardine	Pumn de măsline	3 murături + 35 g de brânză	1 lingură de unt de arahide	3 murături + 35 g de brânză
	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 164 P 10.7 NC 5.1 F 10.7	Kcal 191.4 P 22.7 NC 0 F 10.5	Kcal 46 P 0.3 NC 1.2 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7
CINĂ	Fasole verde salată VEZI REȚETA	legume la grătar cu brânză 2 felii de bacon VEZI REȚETA	Fasole verde salată VEZI REȚETA	Quiche fără crustă cu spanac și tomate Tarta VEZI REȚETA	Dovlecei salată + 1 lingură de floarea-soarelui semințe VEZI REȚETA	Supă pentru detoxifiere (supă de spanac cu mazăre) VEZI REȚETA	Dovlecei salată + 1 lingură de floarea-soarelui semințe VEZI REȚETA
	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 284.6 P 13.8 NC 25.8 F 11.5	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 407.5 P 16.5 NC 4.7 F 35.7	Kcal 165.4 P 6.4 NC 7.3 F 12	Kcal 109 P 3.3 NC 6.5 F 7.1	Kcal 165.4 P 6.4 NC 7.3 F 12

În caz de foame: Simte-te liber să crești cantitatea de legume fără amidon din rețete.

SĂPTĂMÂNA 4

P - Proteine (g) NC - Glucide nete (g) F - Grăsimi (g)

	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3	ZIUA 4	ZIUA 5	ZIUA 6	ZIUA 7
MIC DEJUN:	Iaurt grecesc 1 lingură de in	Bărcuțe de avocado cu ouă VEZI REȚETA	Rețeta Lanei de smothie avo coco VEZI REȚETA	Bărcuțe de avocado cu ouă VEZI REȚETA	Omletă ușoară cu spanac și parmezan VEZI REȚETA	Rețeta Lanei de smothie avo coco VEZI REȚETA	Iaurt grecesc 1 lingură de in
	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33	Kcal 173.4 P 2.8 NC 5.5 F 13.9	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 173.4 P 2.8 NC 5.5 F 13.9	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3
GUSTARE	Avocado felii (jumătăți) cu susan semințe (1 lingură)	1 lingură de unt de arahide	3 murături + 35 g de brânză	1 lingură de unt de arahide	Avocado felii (jumătăți) cu susan semințe (1 lingură)	1 lingură de unt de arahide	Castravete mic cu avocado hummus
	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6
PRÂNZ	Wrap de pui cu salată VEZI REȚETA	Wrap de pui cu salată VEZI REȚETA	Salată grecească VEZI REȚETA	Aripioare de pui BBQ (2) și salată de varză (1/2 ceașcă)	Wrap de pui cu salată VEZI REȚETA	Pui cu salată VEZI REȚETA	Grătar de vită și kebab de legume cu + mixt verdețuri cu ulei de măsline și cidru de mere vinaigreta VEZI REȚETA
	Kcal 370 P 28.1 NC 7.9 F 23.4	Kcal 370 P 28.1 NC 7.9 F 23.4	Kcal 312.4 P 9.2 NC 8.8 F 26.2	Kcal 454.2 P 24.9 NC 5.3 F 36.8	Kcal 370 P 28.1 NC 7.9 F 23.4	Kcal 531.4 P 53.8 NC 7.7 F 30	Kcal 405.6 P 34.2 NC 8.3 F 25.6
GUSTARE	3 murături + 35 g de brânză	3 murături + 35 g de brânză	Conserva scursă de sardine	Fisful de măsline	1 lingură de arahide unt	Fisful de măsline	3 murături + 35 g de brânză
	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 191.4 P 22.7 NC 0 F 10.5	Kcal 46 P 0.3 NC 1.2 F 4.3	Kcal 96.4 P 3.8 NC 4.1 F 20.8	Kcal 46 P 0.3 NC 1.2 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7
CINĂ	Castron mare de salată verde cu 1 lingură de floarea-soarelui semințe. ulei de măsline și oțet de cidru de mere X	Dovlecei salată + 2 felii de bacon VEZI REȚETA	Dovlecei bărcuțe de pizza VEZI REȚETA	Quiche fără crustă cu spanac și tomate Tarta VEZI REȚETA	Castron mare de salată verde cu 1 lingură de floarea-soarelui semințe. ulei de măsline și oțet din cidru de mere x	Dovlecei salată + 1 lingură de floarea-soarelui semințe VEZI REȚETA	Bărcuțe de avocado cu ouă VEZI REȚETA
	Kcal 216.4 P 3.8 NC 4.1 F 20.8	Kcal 189.2 P 10 NC 6.6 F 13.1	Kcal 184.7 P 15.5 NC 7.5 F 9.9	Kcal 392.5 P 16.5 NC 4.4 F 34.2	Kcal 216 P 3.8 NC 4.1 F 20.8	Kcal 165.4 P 6.4 NC 7.3 F 12	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33

În caz de foame: Simte-te liber să crești cantitatea de legume fără amidon din rețete.

MIC DEJUN REȚETE

MIC DEJUN

PORȚII
1



SMOOTHIE PROTEIC DE CĂPȘUNI

Un smoothie ușor răcoritor care te va ține sătul.

INGREDIENTE

- 1 măsură de pulbere de proteine
- 4 căpșuni congelate
- 5 migdale
- 1 linguriță de semințe de chia
- 3 dcl de apă



PREGĂTIRE:

- Pune toate ingredientele într-un blender și amestecă timp de 60 de secunde. Dezgheață fructele în prealabil, dacă blenderul nu este suficient de puternic.
- Consumă-l imediat sau ia-l cu tine oriunde ai merge.

Valoare nutrițională / porție

- 109,9 calorii, 7,2 g grăsimi, 5 g carbohidrați, 4,1 g proteine.

SFAT VEGAN:

- Folosește pudră proteică vegane pentru o rețetă pe bază de plante.

MIC DEJUN
PRÂNZ

PORȚII
1



SMOOTHIE DE BAZĂ

Un smoothie verde care chiar copiii nu pot spune nu.

INGREDIENTE

- 1 lingură de semințe de in
- 4 migdale
- 5 căpșuni de dimensiuni medii congelate sau 10 zmeură
- o mână de spanac
- 1 lingură de iaurt grecesc



PREGĂTIRE:

- Pune toate ingredientele într-un blender și amestecă timp de 60 de secunde. Dezgheață fructele în prealabil, dacă blenderul nu este suficient de puternic.
- Consumă-l imediat sau ia-l cu tine oriunde ai merge.

Valoare nutrițională / porție

- 109,9 calorii, 7,2 g grăsimi, 5 g carbohidrați, 4,1 g proteine.

SFAT VEGAN:

- Înlocuiește iaurtul grecesc cu un iaurt de cocos.

MIC DEJUN

PORȚII
1



OMELETĂ UȘOARĂ CU SPANAC ȘI PARMEZAN

Un mic dejun bogat în proteine, perfect pentru dietele cu conținut scăzut de carbohidrați și care sprijină eforturile alimentare curate.

INGREDIENTE

- 2 oua medii
- 1 gălbenuș de ou
- 1 lingura de apa caldă
- 2 fire de ceapă verde
- 1 cană de spanac proaspăt
- 1 lingură de parmezan ras
- 1 linguriță de ulei de cocos
- Un praf de sare
- Un praf de piper negru măcinat



PREGĂTIRE:

- Taie ceapa verde și scoate spanacul din frigider.
- Bate ouăle, gălbenușul de ou, apa, sarea și piperul negru într-un vas și amestecă cu o furculiță.
- Topește uleiul din nucă de cocos într-o tigaie preîncălzită și adaugă ceapa verde. Când aceasta se înmoaie, toarnă deasupra amestecul de ou și rotește tigaia astfel încât să crezi o omletă.
- Când conținutul este încă lichid, presară-l cu spanac proaspăt.
- Ia o spatulă și împinge ușor porțiunile gătite spre centru pentru a permite ouălor nefierte să se pregătească mai repede.
- Odată ce este posibil, glisează spatula sub ea și pliaz-o.
- Savurează-o cât este încă caldă.

Valoare nutrițională / porție

- 237 calorii, 15,9 g grăsimi, 3,3 g carbohidrați, 18,2 g proteine.

MIC DEJUN
GUSTARE

PORTII
2



KETO

PALEO

BĂRCUȚE DIN AVOCADO CU OUĂ

Un mic dejun delicios care îți va oferi senzație de sațietate pentru ore întregi. Ca să fie mai interesant, azonează cu topping-uri delicioase!

INGREDIENTE

- 1 avocado
- 2 oua mici
- Sare
- Piper proaspăt măcinat

Opțiunea de topping nr. 1:

- 2 felii de bacon, prăjite până devin crocante
- Un vârf de cuțit de fulgi de ardei roșu
- Arpagic tocat

Opțiunea de topping nr. 2:

- Roșie cherry
- Busuioc proaspăt

Opțiunea de topping nr. 3:

- Brânză cheddar mărunțită
- Arpagic tocat

PREGĂTIRE:

- Încălzește cuptorul la 200°C.
- Taie avocado în 2 și aruncă sămânța. Scoate din avocado o porțiune mai mare pentru a face loc, apoi pune jumătățile pe o foaie de copt.
- Sparge câte un ou în fiecare avocado și azonează cu sare și piper și cu toppingul pe care îl preferi.

Valoare nutrițională / porție

- 182 calorii, 33 g grăsimi, 1,8 g carbohidrați, 7 g proteine.



MIC DEJUN
GUSTARE

PORȚII
3



DULCE DE OU

Un mic dejun leneș sau o gustare bogată în proteine pentru a-ți oferi o senzație de sațietate atunci când ești în drum, la serviciu sau la plajă.

INGREDIENTE

- 6 ouă
- 100 g spanac (proaspăt sau congelat)
- 50 g de ciuperci
- 1 ceapă verde de dimensiune medie
- 75 g parmezan ras
- 1/4 linguriță de sare



PREGĂTIRE:

- Încălzește cuptorul la 180°C.
- Sparge ouăle într-un bol, adaugă sarea și parmezanul și amestecă bine.
- Toarnă jumătate din conținutul obținut în 6 forme de silicon pentru brioșe și apoi adaugă spanacul tocat, ciupercile tăiate cubulețe și parmezanul ras în fiecare formă de brioșe.
- Toarnă restul conținutului peste legume, astfel încât formele să fie aproape pline.
- Pune brioșele din ouă la cuptor și coace-le timp de 20-25 de minute.
- Savurează brioșele cât sunt încă calde sau păstrează-le la frigider într-un recipient închis. Se păstrează până la 3 zile.

Valoare nutrițională / porție

- 149 calorii, 16 g grăsimi, 3 g carbohidrați, 21,5 g proteine.

MIC DEJUN

PORȚII
1



KETO

PALEO

REȚETA LANEI DE SMOOTHIE CU MATCHA

Unul dintre smoothie-urile preferate ale antrenorului nostru. Este dens, plin de antioxidanți și te va menține concentrat și productiv.

INGREDIENTE

- 100 ml lapte degresat de cocos
- 1 linguriță de pudră matcha
- 1 cană de spanac proaspăt
- 50 g afine
- 20 migdale
- 1 linguriță de semințe de in
- 200 ml de apă
- Stevia după gust



PREGĂTIRE:

- Pune toate ingredientele într-un blender și amestecă până conținutul devine neted. Pune migdalele la înmuiat cu 10 minute înainte, dacă nu ai un blender destul de puternic.

Valoare nutrițională / porție

- 249,7 calorii, 17,9 g grăsimi, 8,6 g carbohidrați, 7,6 g proteine.

MIC DEJUN

PORȚII
1



KETO

PALEO

REȚETA LANEI AVO COCO SMOOTHIE

Un adevărat smoothie keto, sărac în carbohidrați și bogat în fibre și grăsimi. Ideal pentru când vrei să te simți sătul mai mult timp.

INGREDIENTE

- 1/2 de avocado
- 150 g lapte de cocos
- 1 linguriță de făină de cocos
- 1/2 dintr-un castravete de dimensiuni medii
- 1 linguriță de ghimbir
- 1/2 linguriță de turmeric
- 1 linguriță de suc de lămâie



PREGĂTIRE:

- Pune toate ingredientele într-un blender și amestecă timp de 30 de secunde.

Valoare nutrițională / porție

- 173,4 calorii, 13,9 g grăsimi, 5,5 g carbohidrați, 2,8 g proteine.

GARNITURI ȘI GUSTĂRI REȚETE

GUSTĂRI
GARNITURI

PORTII
2



NĂUT PRĂJIT

Gustare picantă, bogată în proteine, fibre și absolut delicioasă. Savureaz-o caldă sau rece.

INGREDIENTE

- 1 cutie de naut
- 1 linguriță de ulei de cocos
- Sare
- Sare de usturoi
- Paprika
- Piper
- Piper Cayenne (opțional)



PREGĂTIRE:

- Preîncălzește cuptorul la 230°C. Scurge năutul și pune-l pe un șervețel pentru a-l usca complet.
- Adaugă-l într-un bol, împreună cu uleiul, sarea, sarea de usturoi, piperul, boiaua și piperul cayenne.
- Așează compoziția pe o foaie de copt și coace pentru 20 - 40 minute, până când se arămesec și devin crocante. Urmărește ultimele minute pentru a evita arderea.

Valoare nutrițională / porție

- 109 calorii, 3 g grăsimi, 11,7 g carbohidrați, 5,1 g proteine.

CUSTĂRI
GARNITURI

PORȚII
1



PIURE DE CONOPIDĂ

Adori piureul de cartofi? Atunci trebuie să încerci această alternativă săracă în carbohidrați!

INGREDIENTE

- 1/4 conopidă de dimensiuni medii
- Sare
- Piper
- Praf de usturoi
- 1 lingură de iaurt grecesc



PREGĂTIRE:

- Fierbe conopida în apă sărată pentru 10 minute sau până poți înfige furculița în ea. Scoate conopida și păstrează puțină apă pentru mai târziu. Pasează conopida până ajungi la consistența dorită. Adaugă iaurtul, sarea, piperul și pudra de usturoi și amestecă.

Valoare nutrițională / porție

- 51,2 calorii, 2,1 g grăsimi, 3,4 g carbohidrați, 3,2 g proteine.

GUSTĂRI
GARNITURI

PORTII
6



AVO HUMMUS CU LEGUME

O gustare delicioasă cu aport scăzut de carbohidrați, inspirată din Orientul Mijlociu.

INGREDIENTE

- 1 avocado copt
- 200 g naut, conservat
- 1 linguriță pudră de usturoi
- 1 linguriță de pulbere de ceapă
- Jumătate de linguriță de pulbere de chili
- 2 prafuri de sare
- 1 lingură de ulei de măsline
- 120 ml apă de naut
- Legume de înmuiat: castraveți, morcovi și țelină (atât cât vrei)



PREGĂTIRE:

- Pune toate ingredientele, cu excepția avocado, într-un blender și amestecă până obții o pastă omogenă.
- Adăugă avocado fără sâmbure și amestecă din nou.
- Pune sare după gust și adăugă apă, dacă este nevoie.
- După dorință se poate asezona cu pătrunjel tocat sau coriandru.

Valoare nutrițională / porție

- 107,8 calorii, 6,5 g grăsimi, 6,8 g carbohidrați, 3,1 g proteine.

GARNITURI

PORȚII

1



KETO

SPANAC CU USTUROI ȘI PARMEZAN

SPANAC

O garnitură perfectă pentru friptură, pește sau ouă prăjite. Combină-l cu piure de conopidă pentru o masă ușoară din legume.

INGREDIENTE

- 3 căni de spanac proaspăt sau 1 cană de spanac congelat
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguri de parmezan ras
- 2 linguri de unt
- Sare
- piper negru măcinat
- Stevia (opțional)



PREGĂTIRE:

- Topește untul într-o tigaie și prăjește ușor usturoiul în ea, astfel încât să elibereze aroma. Aruncă spanacul deasupra, adaugă sare și puțină apă.
- Gătește timp de 5 minute, scoate compoziția de pe foc și adaugă piper și parmezan.
- Servește-o ca garnitură sau savurează-o de una singură. Este extraordinar cu bacon crocant deasupra!

Valoare nutrițională / porție

- 169,3 calorii, 11,8 g grăsimi, 3,9 g carbohidrați, 10,7 g proteine.

PRÂNZ ȘI CINĂ REȚETE

PRÂNZ
CINĂ

PORȚII
4



KETO

PALEO

CARNE DE VIETĂ ȘI LEGUME LA GRĂȚAR

Frigărui clasice pe care le puteți face în avans, le puteți duce la birou pentru prânz sau le puteți aduce ca un plus perfect la orice petrecere la grătar.

INGREDIENTE

- 1 lingură de oțet din cidru de mere
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin
- 2 linguri de muștar
- 2 lingurițe de oregano uscat
- 2 lingurițe de rozmarin uscat
- 2 căței de usturoi, tăiate felii
- 1/2 linguriță de sare
- 1/2 linguriță de piper măcinat
- 400 g friptură de vită, tăiată și tăiată în bucăți mici
- 16 ciuperci champinioane de dimensiuni mici
- 16 roșii cherry
- 1 ardei gras mic (orice culoare), tăiat în bucăți mici
- 1 ceapa rosie medie

Sugestie de garnituri:

- Piure de conopidă
- Salată de dovlecei
- Salată de fasole verde
- Spanac cu usturoi și parmezan
- Salată

PREGĂTIRE:

- Pentru marinată, amestecă într-un bol mic oțet, ulei, muștar, oregano, rozmarin, usturoi, sare și piper.
- Taie carnea în bucăți mari și marinează-le timp de cel puțin 2 ore.
- Când carnea este marinată complet, scurge-o, taie carnea, ciupercile, roșiile, ardeiul gras și ceapa și assemblează kebab-urile.
- Coace-le pe grătar sau în rolă până când carnea este gătită după gustul tău (aproximativ 15 minute pentru medium).

Valoare nutrițională / porție

- 267 calorii, 12 g grăsimi, 6,4 g carbohidrați; 32,7 g proteine.



MIC DEJUN
MASA DE
PRÂNZ

PORTII
1



SALATĂ DE BUCKWEAT

Un fel de mâncare consistent pe care îl poți mânca cald sau rece. Pregătește-l cu o seară înainte, pentru birou sau într-o excursie. Nu va dezamăgi niciodată!

INGREDIENTE

- 1 cană de hrișcă gătită
- 1/2 dintr-un avocado
- 1/2 dintr-un ardei gras
- 5 roșii cherry
- 1/2 ceapă (opțional)
- Suc de lămâie
- 1 linguriță de ulei de măsline
- Pătrunjel
- Curcumă
- Oregano
- Praf de usturoi
- Sare
- Piper

PREGĂTIRE:

- Gatim hrisca si lasam deoparte sa se raceasca.
- Tocăm avocado, boia, roșiile și ceapa și le adăugăm la hrișcă.
- Se adaugă sucul de lămâie, uleiul de măsline și ierburile.
- Se amestecă și se servește.

Valoare nutrițională / porție

- 376,3 calorii, 16,6 g grăsimi, 41,8 g carbohidrați, 9,4 g proteine.



WRAP DE SALATĂ

O modalitate delicioasă și ușoară de a-ți consuma porția de verdețuri! Acest wrap de salată este un prânz perfect atunci când ești în drum.

INGREDIENTE

- Tortilla de grâu integral
- 4 felii de salam din piept de curcan sau carne de curcan răcită
- Avocado
- 1 pahar de salată verde, tăiată mărunt
- 4 linguri de hummus
- 2 lingurițe de sriracha



PREGĂTIRE:

- Se întinde humusul pe tortilla, se adaugă salata verde și salam de curcan.
- Taie avocado în jumătate, scoate-i sâmburele și cu ajutorul unei linguri scoate miezul. Taie fructul în felii și așează-le peste salam.
- Pune cât de mult sos sriracha dorești și înfășoară bine tortilla.
- Împarte wrap-ul cu cineva sau păstrează o jumătate pentru cină sau prânzul de mâine.

Valoare nutrițională / porție

- 306,7 calorii, 16,6 g grăsimi, 18,6 g carbohidrați, 15,9 g proteine.

PRÂNZ
CINĂ

PORTII
2



OREZ DIN CONOPIDĂ PRĂJIT

O alternativă delicioasă cu conținut scăzut de carbohidrați a orezului prăjit. Urmează această rețetă cu strictețe sau improvizează. Acesta este un fel de mâncare excelent pentru a folosi ceea ce a rămas în frigider.

INGREDIENTE

- ½ conopidă de dimensiuni medii (proaspătă)
- 1 lingura de ulei de susan (sau ulei de cocos)
- 1 morcov mic, tăiat cubulețe
- 1 cățel de usturoi, tocat
- 50 g soya congelate
- 1/2 o linguriță de pudră de ghimbir
- 1 linguriță pudră de usturoi
- Sare
- Piper
- 1/2 linguriță de fulgi de chili (opțional)
- 1 ou bătut
- 2 linguri de sos tamari (sau sos de soia cu conținut scăzut de sodiu)
- 3 cepe verzi, tocate

PREGĂTIRE:

- Adaugă conopida în procesorul de alimente și pulsează până când conopida capătă structura orezului. Pune compoziția obținută într-un bol.
- Încălzește 1 lingură de ulei de susan într-o tigaie mare sau un wok la foc mediu-mic.
- Adaugă morcovii și usturoiul și gătește timp de 5 minute. Adaugă conopida și fasolea verde.
- Se adaugă condimentele și se prăjește rapid pentru a găti conopida până la o textură moale.
- Fă o adâncitură în mijloc, închide focul și adaugă ouăle. Amestecă ușor și constant până când ouăle sunt complet gata.
- Adaugă sosul de soia și ceapa verde și presară cu semințe de susan chiar înainte de servire.

FA-L VEGAN:

- În loc de ouă, folosește tofu amestecat.

Valoare nutrițională / porție

- 202,7 calorii, 11,3 g grăsimi, 8,2 g carbohidrați, 13,7 g proteine.



PRÂNZ
SALATĂ
CINĂ

PORȚII
2



LEGUME CU CAȘCAVAL LA GRĂȚAR

INGREDIENTE

- 1 dovlecel de marime medie
- 1 roșie de dimensiune medie
- 1 ardei gras roșu mare
- 1 ceapă medie
- 1 vânată mică
- 1 linguriță pudră de usturoi
- 1 linguriță de pulbere de ceapă
- Sare
- Praf de ardei iute
- 2 linguri de parmezan ras
- 1 linguriță de ulei de cocos

Sugestie de garnituri:

- Legume cu brânză Pimiento
- Somon la grătar
- Conservă de sardine

PREGĂTIRE:

- Taie legumele cum dorești, azonează-le cu ulei de cocos topit, sare, ardei iute, usturoi și ceapă pudră și amestecă bine.
- Aranjează legumele pe o tavă de copt acoperită cu hârtie de copt și pune în cuptorul preîncălzit la maxim, setare grătar.
- Coace 25 - 35 minute, agită tava dacă legumele se rumenesc prea repede.
- Scoate tava din cuptor, pune conținutul într-un bol și amestecă cu parmezan.
- Se consumă ca garnitură sau ca fel principal.

Valoare nutrițională / porție

- 209,7 calorii, 5,9 g grăsimi, 25,5 g carbohidrați, 8,4 g proteine.



PRÂNZ
SALATĂ
CINĂ

PORȚII
2



SALATA DE TON A LANEI

Antrenorul nostru alege aceasta când se grăbește. Este cremos, bogat în fibre, sățios și răcoritor. Ce ar fi viața fără o salată bună de ton?

INGREDIENTE

- 120 g conservă de ton
- 50 ml iaurt (pentru dressing)
- 2 pumni de salată verde
- 1 ceapă roșie tăiată mărunt
- 1 morcov ras mic
- 1/2 castravete mic
- 3 roșii cherry
- Vârf de cuțit de sare



PREGĂTIRE:

- Scurgeți conserva de ton și puneți-o în lateral.
- Se spală și se toacă salata și legumele, se amestecă cu iaurt și sare și se pune ton deasupra.
- Pentru ceva extra, poți adăuga o notă de sos de oțet balsamic.
- Sfat: Înlocuiește morcovii cu măsline și iaurtul cu ulei de măsline dacă urmezi o dietă keto.

Valoare nutrițională / porție

- 355,3 calorii, 40,8 g proteine, 15,9 g carbohidrați, 12,2 g grăsimi.

PRÂNZ
CINĂ

PORȚII
1



SCRAMBLE TOFU CU SPANAC

O versiune vegană a ouălor bătute care conține la fel de multe proteine și gust.

INGREDIENTE

- 200 g tofu, scurs și uscat
- 2 căni de spanac proaspăt
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 linguriță pudră de usturoi
- 1 linguriță de pulbere de ceapă
- Sare
- Piper negru
- 1/2 linguriță de turmeric



PREGĂTIRE:

- Spală brânza tofu, scurge excesul de apă și înfășoară-o în prosoape de hârtie. Pune-o pe o farfurie, pune un fund de tocat deasupra și lasă hârtia să absoarbă orice apă rămasă.
- Încălzește tigaia, toarnă ulei de măsline și mărunțește brânza tofu cu spatula, astfel încât să semene cu ouă bătute.
- Condimentează cu sare, piper negru, usturoi și pudră de ceapă și amestecă bine.
- Adaugă spanac și curcuma și acoperă compoziția cu un capac.
- Lasă să se gătească 1-2 minute.
- Savurează felul de mâncare cald.

Valoare nutrițională / porție

- 224,9 calorii, 15,7 g grăsimi, 13 g carbohidrați, 18,7 g proteine.

SALATĂ DE DOVLECEI

O salată ușoară care poate fi savurată atât caldă cât și rece. O garnitură simplă dar delicioasă la friptură.

INGREDIENTE

- 1 dovlecel mare
- 1 fir de ceapă verde
- 1 lingură de muștar
- 1 lingură de iaurt grecesc
- 1 linguriță de oțet
- 1 linguriță de ulei de măsline
- Piper negru
- sare de mare



PREGĂTIRE:

- Spală și taie dovlecelul în bucăți cât lățimea unui deget.
- Gătește-l într-un centimetru de apă până devine moale, apoi scurge-l bine.
- Răcește-l și amestecă-l într-un bol cu ceapa verde tăiată, muștarul, iaurtul, oțetul, uleiul și condimentele.
- Sfat: Presară deasupra semințe de floarea soarelui prăjite sau bacon crocantă, dacă vrei să o faci mai sățioasă.

Valoare nutrițională / porție

- 114,3 calorii, 7,5 g grăsimi, 6,3 g carbohidrați, 4,6 g proteine.

CHIFTELUȚE DE PUI CU SOS DE ROȘII

O versiune a rețetei clasice italiene dar cu mai puține calorii care poate fi savurată în sandwich-uri, paste zoodles, wrap-uri sau fără nimic altceva.

INGREDIENTE

Sos marinara:

- 1 linguriță de ulei de măsline
- 1/2 ceapă galbenă cubulețe
- 3 căței de usturoi tocat
- 250 g roșii zdrobite
- 100 g pastă de roșii
- 2 lingurițe de oregano uscat
- 2 lingurițe de busuioc uscat
- 1 linguriță sare
- 1/4 linguriță piper măcinat
- 150 ml apă

Chifteluțe:

- 500g piept de pui măcinat
- 1 ou mare
- 50 g parmezan ras
- 30 g pesmet
- 2 catei de usturoi tocat
- 1 linguriță de oregano uscat
- 1/2 linguriță sare

Sugestii de garnituri:

- Piure de conopidă
- Broccoli la aburi
- Zoodles



PREGĂTIRE:

Sos marinara

- Adăugă uleiul de măsline într-un cuptor la foc mediu-mare și coace ceapa până când devine aurie.
- Adăugă usturoi și amestecă timp de 30 de secunde până când este frumos și aromat.
- Adăugă restul ingredientelor, amestecă bine și fierbe, acoperite la foc mic timp de 20 de minute.

Chiftele

- Preîncălzește cuptorul la 180 ° C.
- Adăugă toate ingredientele într-un castron și amestecă până se omogenizează uniform.
- Rulează amestecul de pui în 12 chiftele de dimensiuni uniforme și pune-le într-o tigaie din fontă.
- Adăugă o lingură de apă, acoperă tigaia cu capacul, micșorează focul la minimum și lasă-l pentru de 20 de minute.
- Scoate chiftelele din tigaie, scaldă-le în sos și fierbe încă 5 minute, astfel încât aromele să se combine.
- Servește-le cu piure de conopidă sau pune-le într-o foaie de salată. Oricum ar fi, suntem siguri că le vei aprecia!

Valoare nutrițională / porție

- 114,3 calorii, 7,5 g grăsimi, 6,3 g carbohidrați, 4,6 g proteine.

CREVEȚII LANEI COURGETTI

Tăitei Courgetti cu creveți sărați. Îți va plăcea această versiune cu conținut scăzut de carbohidrați a pastelor din fructe de mare. Aprobata de trainerul nostru Lana!

INGREDIENTE

- 1 dovlecel mediu
- 1/2 linguriță de sare
- 1 lingură de ulei de măsline extravirgin
- 1 lingură de usturoi tocat
- 150 g creveți cruzi curățați și dezveliți
- 1 lingură de suc de lămâie
- 1/2 mână de pătrunjel proaspăt tocat
- 1/4 linguriță de piper măcinat
- 2 linguri de parmezan ras
- Sferturi de lămâie pentru servire



PREGĂTIRE:

- Folosind un feliator spiralat de legume sau un cojitor de legume, taie dovlecelul pe lungime, în fire lungi subțiri sau benzi.
- Așază tăitei de dovlecei într-o strecurătoare și adaugă cu 1/4 linguriță de sare. Lasă-l să stea aproximativ 20 de minute, apoi stoarce ușor orice exces de apă.
- Între timp, încălzește 1 lingură de ulei într-o tigaie mare la foc mediu-mare. Adaugă usturoiul tocat și amestecă timp de 30 de secunde.
- Adaugă cu grijă puțină apă și adu-o la foc mic.
- Adaugă creveții și gătește, amestecând, până când creveții devin roz.
- Se ia de pe foc și se adaugă suc de lămâie, pătrunjel, piper și restul de 1/4 linguriță de sare; amestecă pentru a combina aromele.
- Se transferă într-un castron mare și se lasă deoparte.
- Încălzește 1 lingură rămasă de ulei în tigaie la foc mediu-mare. Adaugă dovlecelul și amestecă-l ușor până se înfierbântă, timp de aproximativ un minut.
- Se toarnă amestecul de creveți peste dovlecei și se amestecă ușor.
- Se servește presărat cu parmezan și un pic de suc de lămâie.

Valoare nutrițională / porție

- 399,2 calorii, 11,3 g carbohidrați, 40,8 g proteine, 20,2 g grăsimi.

PRÂNZ
CINĂ

PORTII
2



DETOX SUPĂ

O supă delicioasă și ușoară care te va ține mereu pe drumul cel bun. Este perfectă ca o cină ușoară sau ca o masă suplimentară, dacă ți-e foame, dar nu vrei să-ți strici progresul.

INGREDIENTE

- 1 ceapă mică
- 3 căni de spanac proaspăt sau 1 cană de spanac congelat
- 4 linguri de mazăre - congelate
- O mână de pătrunjel
- 1 tulpină de țelină
- 2 căței de usturoi
- 1 lingura de ulei de cocos
- Sare
- Piper negru
- Sferturi de lămâie pentru servire

PREGĂTIRE:

- Taie ceapa și prăjește-o în ulei de cocos până la auriu.
- Adaugă usturoiul pisat, mazărea, spanacul și condimentele, amestecă de câteva ori și adaugă apă clocotită.
- Gătește timp de 5-10 minute.
- Savurează supa caldă, dar o poți păstra și la frigider până la 4 zile.
- SFAT: Pentru un gust mai bogat, adaugă 1 lingură de smântână sau 1 lingură de cremă de orez ca o alternativă vegană.

Valoare nutrițională / porție

- 109 calorii, 3,3 g proteine, 6,5 g carbohidrați, 7,1 g grăsimi.



TOAST DE CONOPIDĂ

Toast cu conținut scăzut de carbohidrați, savurează așa cum este sau adaugă toppinguri, cum ar fi cremă de brânză și șuncă sau castraveți și somon afumat.

INGREDIENTE

- 500 g florete de conopidă
- 100 g brânză Cheddar mărunțită
- 2 ouă mari, bătute
- 1/4 linguriță piper măcinat
- 1/8 linguriță sare



PREGĂTIRE:

- Preîncălzește cuptorul la 200 ° C și tapetează o tavă mare de copt cu hârtie pergament.
- Pune conopida într-un robot de bucătărie și pulsează de mai multe ori până când toată conopida are aproximativ dimensiunea orezului.
- Pune-l într-un castron sigur pentru cuptorul cu microunde și pune-l la cuptor cu microunde timp de 3 minute. Apoi lasă-l să se răcească puțin.
- Acum pune conopida gătită pe un prosop de bucătărie curat și stoarce excesul de umiditate. Apoi pune-l înapoi în castron și amestecă-l cu brânza, ouăle și condimentele.
- Împarte amestecul în 8 părți și așează-le pe tava de copt. Formează 4 toast-uri de conopidă.
- Coace până când este rumenită și crocantă în jurul marginilor timp de 15-20 de minute.
- Sfat: Odată ce s-au răcit, toast-ul poate fi pus într-un recipient etanș și păstrat în congelator timp de până la 3 luni.

Valoare nutrițională / porție

- 175 calorii, 11 g proteine, 8 g carbohidrați, 11 g grăsimi

PRÂNZ
CINĂ

PORȚII
1



SALATĂ DE FASOLĂ VERDE

O salată surprinzător de sățioasă, care poate fi savurată caldă sau rece și este gata în 15 minute.

INGREDIENTE

- 2 pahare de fasole verde
- 1 ceapă mică
- 5 roșii cherry
- 1 ou fiert tare
- 1 lingură de sos de ulei de măsline și oțet de mere
- Piper negru
- Sare



PREGĂTIRE:

- Spală fasolea verde și gătește-o în apă sărată până devine moale.
- Scurge lichidul, lasă să se răcească și amestecă cu restul ingredientelor.

Valoare nutrițională / porție

- 271,1 calorii, 13,6 g grăsimi, 20,4 g carbohidrați, 11,8 g proteine.

PRÂNZ
CINĂ

PORȚII
1



KETO

PALEO

SALATĂ DE SARDINE

Sardinele sunt printre cei mai sănătoși pești. Sunt sărace în mercur, ambalate cu Omega-3 și bogate în calciu dacă le mănânci cu oasele.

INGREDIENTE

- 1 conservă de sardine, scursă de lichid
- 2 pahare de salata verde, tăiată mărunt
- 1/3 dintr-o dovlecel de dimensiuni medii
- 1/3 ardei gras de dimensiuni medii
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 lingură de oțet din cidru de mere
- 1 cățel de usturoi, mărunțit
- 6 măsline negre medii
- Sare



PREGĂTIRE:

- Scurge sardinele de lichid și pune-le deoparte.
- Spală și mărunțește legumele, combină cu uleiul și oțetul și servește cu sardinele așezate deasupra.
- Ouăle fierte se potrivesc foarte bine în această salată, dacă îți este foarte foame sau vrei să crești conținutul de proteine.

Valoare nutrițională / porție

- 375,7 calorii, 27 g grăsimi, 6 g carbohidrați, 25 g proteine.

BRÂNZĂ PIMIENTO CHIFTELE

Dacă vrei ca chiftele tale să aibă un gust mai deosebit, această rețetă este pentru tine. Este picantă și se potrivește excelent cu orice salată.

INGREDIENTE

Brânză Pimiento:

- 2 linguri de maioneza
- 1 ardei jalapeño (proaspăt sau murat)
- ½ linguriță de boia sau pudră de chili
- ½ lingură de muștar Dijon
- ½ vârf de cuțit de piper cayenne
- 25 g cașcaval cheddar, ras
- Sare

Chifteluțe:

- 150 g carne de vită tocată
- 1 ou
- Sare
- Piper negru
- 1 lingura de ulei de cocos

Sugestii de garnituri:

- Salată grecească
- Salată de dovlecei
- Salată de fasole verde
- Spanac cu usturoi și parmezan
- Salată
- Broccoli la aburi



PREGĂTIRE:

- Începe prin amestecarea tuturor ingredientelor pentru brânza pimiento într-un castron mare. Adăugă carnea de vită tocată și oul la amestecul de brânză. Folosește o lingură de lemn sau mâinile curate pentru omogenizare.
- Se adaugă sare și piper după gust.
- Formează chiftele mari și prîjește-le în unt de nucă de cocos la foc mediu până când sunt gătite bine. Servește cu o garnitură la alegere.

Valoare nutrițională / porție

- 442,6 calorii, 36,3 grăsimi, 1,5 g carbohidrați, 44,2 g proteine.

PRÂNZ
CINĂ

PORȚII
2



SALATĂ GRECEASCĂ

Una dintre cele mai iubite salate din lume. Utilizare ca pe o parte sau să o iați la cină - nu puteți merge gresit.

INGREDIENTE

- 200 g roșii coapte
- 1 pahar de salată verde, tăiată mărunt
- 8 măslina negre medii
- 1 ardei gras mediu verde
- 100 g brânză feta
- Sare
- Piper negru măcinat
- 1 lingură de oțet din cidru de mere
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1/2 linguriță de oregano uscat
- 1/2 de ceapă mică
- 1 lingură de pătrunjel proaspăt tăiat

PREGĂTIRE:

- Taie legumele și brânza sub formă de cubulețe și amestecă bine. Condimentează după gust.

Valoare nutrițională / porție

- 312,4 calorii; 26,2 g grăsimi, 8,8 g carbohidrați; 9,2 g proteine.



MASA DE
PRÂNZ
CINĂ

PORȚII
2



KETO

PALEO

PUI PESTO CU LEGUME

Simplu, delicios și tot ce ai nevoie este o singură tigaie! Poți servi acest lucru ca cină și poți savura resturile răcite la prânz a doua zi.

INGREDIENTE

- 1 lingură de ulei de măsline
- 4 coapse de pui, dezosate și fără piele, tăiate felii
- 200 g capete de sparanghel, tăiate, tăiate în jumătate dacă sunt mari
- 2 linguri de pesto de busuioc
- 6 roșii cherry, înjumătățite



PREGĂTIRE:

- Încălzește o tigaie mare la foc mediu, adăugă ulei de măsline și pulpele de pui.
- Condimentează puiul cu sare, adăugă jumătate din roșiile tocate și fierbe totul la foc mediu timp de 5-10 minute. Întoarce carnea de câteva ori, astfel încât să se gătească uniform.
- Scoate puiul din tigaie și adăugă sparanghel în tigaie.
- Condimentează și gătește-le timp de aproximativ 2 minute, apoi adăugă restul de roșii - presându-le pe tigaie, astfel încât să le explodeze sucul.
- Gătește încă 2 minute, adaugă puiul și amestecă la foc mediu timp de 5 minute.
- Scoate tigaia de pe foc, adăugă pesto și amestecă bine, astfel încât pesto să acopere totul uniform.
- Servește-l fierbinte.

SUGESTII DE GARNITURI:

- Courgetti
- Piure de conopidă

Valoare nutrițională / porție

- 402,3 calorii, 22,3 g grăsimi, 4,2 g carbohidrați, 43,5 g proteine.

FARA SPANAC CRUSTA BACON QUICHE

Mâncare ușoară cu un conținut scăzut de carbohidrați pe care o poți aduce la petreceri, sau o poți savura la cină cu un pahar de vin roșu.

INGREDIENTE

- 3 ouă
- 1 ceapă mică
- 1/2 ceașcă de brânză brie - cubulețe
- 2 cani de spanac
- 4 felii de bacon
- 2/3 cană de smântână grasă
- 1 cățel de usturoi
- 1 linguriță de ulei de cocos
- Sare
- Piper negru

PREGĂTIRE:

- Spală spanacul și scurge-l bine.
- Pune o tigaie pe foc și topește uleiul de cocos în ea.
- Adăugă ceapa tocată mărunt și un praf de sare și amestecă până devin aurii.
- Adăugă usturoiul zdrobit și spanacul și amestecă pentru 1 minut.
- În cele din urmă, adăugă 1/4 cană de apă și lăsa-l să fiarbă. Pune deoparte să se răcească puțin.
- În timp ce aștepti să se răcească spanacul, poți pregăti aluatul. Bateți smântâna, sarea, piperul și ouăle în untul lichid.
- Preîncălzește cuptorul la 200-220 ° C, tapetează tava cu ulei și pune 1/4 din aluat.
- Taie brie și baconul prăjit și amestecă-le cu spanacul.
- Acum pune amestecul de spanac în tavă și apasă ușor în jos, astfel încât să obții un vârf plat.
- Înfigeți furculița în spanac astfel încât să creezi mici găuri și toarnă restul de aluat peste el.
- Agită puțin tava pentru a te asigura că aluatul de ou umple toate spațiile goale și introdu-l în cuptor.
- Coace pentru 35 de minute sau până când sunt fierte. Testează cu o scobitoare.
- Lasă-l să se răcească cel puțin 25 de minute înainte de servire.
- Servește-l cu o salată sau așa cum este.

Valoare nutrițională / porție

- 407,5 calorii, 35,7 g grăsimi, 4,7 g carbohidrați, 16,5 g proteine.



PUI CU SALATĂ VERDE WRAPS

O versiune ușoară a unui wrap de pui care conține mai puțin de 8 g de carbohidrați, dar este bogată în proteine și grăsimi sănătoase - foarte sățioasă!

INGREDIENTE

- 8 frunze de salată mari
- 8 felii de piept de curcan feliat
- 1/2 dintr-un castravete mic
- 8 roșii cherry
- 2 linguri de maioneza
- 1/2 de avocado
- 2 ouă fierte



PREGĂTIRE:

- Spală și usucă frunzele de salată și așeză-le una peste alta, astfel încât să formeze o foaie mai mare. Dacă ai probleme cu asta sau salata este prea tare pentru a se rula, folosește frunze mai mici ca și cupe sandwich - cum ar fi tacos-ul cu coajă tare.
- Așează ingredientele în frunze, rulează-le bine și pune-le într-un recipient de plastic dacă le iei cu tine la prânz.
- Se vor ține la frigider pentru o zi.

Valoare nutrițională / porție

- 730 calorii, 23,4 g grăsimi, 7,9 g carbohidrați, 28,1 g proteine

SALATA DE PUI

Un aliment clasic de bază care te umple. Mângâie pofta de o masă grea, fără să te lase obosit sau să regreti că ai mâncat prea mult.

INGREDIENTE

- 4 pahare de salata verde, tăiată mărunt
- Piept de pui - fără piele
- 1 morcov mic
- 1/2 pahar de mozzarella - taiată cubulețe
- 1 lingură de ulei de măsline sos de oțet de mere
- Sare



PREGĂTIRE:

- Preîncălzește cuptorul la 220°C.
- Spală pieptul de pui, condimentează-l și așează-l pe o tavă de copt acoperită cu hârtie pergament.
- Pune-l în cuptor timp de 25 de minute sau până când ai terminat.
- Între timp, pregătește salata, rade morcovul și taie mozzarella.
- Amestecă legumele, așează pieptul de pui feliat și mozzarella deasupra și condimentează ușor.
- Savurează imediat sau ia-o cu tine.

Valoare nutrițională / porție

- 531,4 calorii, 30 g grăsimi, 7,7 g carbohidrați, 53,8 g proteine

BĂRCUȚE PIZZA CU DOVLECEL

O masă sănătoasă deghizată. La fel de delicios pentru prânz a doua zi ca atunci când îl mănânci proaspăt de la cuptor.

INGREDIENTE

- 1 dovlecel de marime medie
- 2 felii de șuncă
- 2 linguri de mozzarella tocată
- 6 linguri de sos de roșii pentru pizza



PREGĂTIRE:

- Se spală dovlecelul și se taie pe mijloc. Scoate carnea. Înțeață jumătățile cu o furculiță de câteva ori, presăra sare și pune-le pe o tavă de copt, stratificată cu hârtie de copt.
- Introdu-le în cuptorul preîncălzit la 200 °C. Lasă-le acolo 7 minute.
- În timp ce jumătățile de dovlecei se coc, amestecați carnea de dovlecei cu șuncă tocată și sos de roșii.
- Când jumătățile de dovlecei sunt gata, ia-le din cuptor și umple-le cu amestec. Acoperă-le cu mozzarella.
- Așază bărcile de pizza cu dovlecei înapoi în cuptor până când brânza se topește și bărcile par aurii.
- Scoate-le din cuptor și lasă-le să se răcească puțin.

Sugestii de garnituri:

- Salată de fasole verde
- Spanac cu usturoi și parmezan
- Salată

Valoare nutrițională / porție

- 184,7 calorii, grăsimi: 9,9 g, carbohidrați: 7,5 g, proteine: 15,5 g

SlimJOY
beformance

www.slimjoy.ro