

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	1825 kcal
Conținut proteic [gr]	93	85	92	93	84	80	92	88g
Conținut carbohidrați [gr]	214	208	253	214	271	225	233	231g
Grăsime [gr]	61	69	54	70	48	63	61	60g

SĂPTĂMÂNA 2

Ziua 1

Mic dejun	Porridge din fulgi de ovăz cu lapte, fructe și nuci Ingrediente: • 3 linguri cu fulgi de ovăz • 3 linguri cu fulgi de secară • 1 măr mic • 1 linguriță de coacăze deshidratate • Miezul de la 2 nuci (10 gr) • puțină scorțișoară • 1 cană cu lapte cu 1,5-2% grăsime Preparare: Fulgii se lasă la înmuiat în lapte rece 2-3 minute. Mărul se rade și se adaugă împreună cu fructele și nuca.
Prânz	Bastonașe de legume cu dressing de brânză Ingrediente: • Morcov, măr, țelină apio, dovlecel, castravete • dressing: 3 linguri mari de brânză de vacă (60 gr) • condimente: mărar, pătrunjel, mentă Preparare: Legumele se curăță și taie bastonașe. Le poți fierbe puțin, dacă preferi. Brânza se amestecă, cu condimentele.
Cină	Pui gătit chinezește Ingrediente: • 130 gr de file piept de pui • 50 gr orez brun • 1/3 pachet de mix legume chinezești (150 gr) • 1/3 roșii din conservă feliate (cca. 150g) sau 1 roșie proaspătă • 2 linguri de ulei de măsline sau ulei de cânepă • Condimente la alegere (e.g. mix chinezesc) Preparare: 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.
Gustare	4 caise deshidratate, 2 linguri de semințe de dovleac crude
Masă la ore târzii	Lipie cu cremă de ou Ingrediente: • 1 lipie graham (70 gr) • 2 ouă mărime medie • 1 lingură de brânză rasă fin (ex: gouda) • ½ castravete murat • 1 lingură iaurt natural • Jumătate de linguriță muștar dijon • condimente: piper negru, boia de ardei dulce 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.

Ziua 2

Mic dejun	Sandwich cu brânză, șuncă și legume Ingrediente: • 3 felii de pâine graham sau pâine de secară • 2 linguri de unt • 2 felii de șuncă (ex: de Praga) • 1 felie subțire de brânză • Frunze de salată verde • Feli de castravete proaspăt • 1 mână de germenii de ridiche
Prânz	Iaurt cu merișoare Ingrediente: • 1 porție iaurt natural (180g) • Câteva merișoare deshidratate (30g) • O lingură de alune + 2 madarine
Cină	Somon cu cartofi și fasole verde păstăi Ingrediente: • 130 gr file de somon • 3 cartofi (200 gr) • 2 cani pline de păstăi de fasole verde • ½ morcov • condimente: mărar, zeamă de lămâie, sare • ½ linguriță de ulei de in sau cânepă Preparare: 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.
Gustare	1 grapefruit (280g)
Masă la ore târzii	Ouă papară cu ceapă Ingrediente: • 2 ouă mărime medie • câteva felii de ceapă • 1 lingură de unt topit • Fire de chives, tocate (sau 1 fir de usturoi) • 1 felie pâine graham • O jumătate de ardei gras roșu sau ardei capia Preparare: Ouăle se prepară împreună cu untul și ceapa. Restul de ingrediente se toacă și se aduagă deasupra.

Ziua 3

Mic dejun	Fulgi de ovăz cu iaurt și fructe Ingrediente: • 6 linguri fulgi de ovăz • 2 linguri semințe crude de floarea soarelui • O mână de zmeură și căpșuni (congelate) • 1 porție iaurt natural (180 gr) Preparare: Fulgii de ovăz se înmoaie în puțină apă caldă (5 min). Se scurg, se adaugă iaurtul, fructele și semințele.
Prânz	Cottage cheese cu roșie Ingrediente: • O porție cottage cheese (150 gr) • 1 roșie • Câteva frunze de busuioc proaspăt • Opțional- 1 cățel usturoi • Sare și piper • 2 felii de pâine de secară Preparare: Busuiocul și roșia se toacă și se adaugă la cottage cheese. Apoi se amestecă cu usturoiul și condimentele. Se servește cu pâine.
Cină	Orez cu boabe de fasole roșie și spanac Ingrediente: • 1 cană orez brun • 1 tulpină de țelină • 3-4 linguri de spanac congelat • 4 linguri de fasole roșie boabe (conservă) • 1 cățel usturoi • 1 lingură ulei de cânepă • Sare și condimente la alegere: recomandăm piper negru și roșu, coriandru Preparare: 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.
Gustare	1 măr mare, o cană de suc de greșfrut
Masă la ore târzii	Salată de pui Ingrediente: • Piept de pui, cca 80 grame • 1 mână de frunze de salată verde • 1 roșie medie sau câteva roșii cherry • 1/3 dintr-un castravete • câteva rondele de ceapă • 2 linguri de porumb • 1 lingură ulei de cânepă • condimente: sare, piper, chili, curry • 3 felii de pâine din secară Preparare: 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).

Ziua 4

Mic dejun	Ouă fierte cu castravete murat și germeni de grâu Ingrediente: • 2 ouă fierte moi • 1 felie pâine graham / sau lipie graham • 1 linguriță unt • 1 castravete murat feliat • O mână de germeni de grâu (sau ridiche)
Prânz	Smoothie verde Ingrediente: • 1 cană de kefir • 1 kiwi • O banana mică • O mână de spanac sau salată verde Preparare: Salata se spală bine apoi se taie și se amestecă cu blender-ul, împreună cu restul de ingrediente.
Cină	Friptură de pui cu musli și salată de legume Ingrediente: Pentru un bol de salată (cca. 300 gr): • Morcov, albitură, 1 cartof mediu, o bucată de măr, 2 linguri de mazăre, 1 bucată mică de țelină, 1 castravete murat mic • dressing: 1 lingură de iaurt, 1 jumătate de lingură de muștar franțuzesc și condimente (sare, piper, boia afumată) Pentru friptură: • O jumătate de piept de pui (130 g) • Pentru crustă: 1 ou, o mână de musli • Ulei de cânepă (pentru prăjit) Preparare: 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.
Gustare	3 prune, 2 linguri de migdale crude
Masă la ore târzii	Sandwich cu unt, cottage cheese și legume Ingrediente: • 2 felii de pâine integrală • 2 linguri unt • (60 gr) cottage cheese, parțial degresată • Frunze de salată • Rondele de ardei capia sau de roșii

Ziua 5

Mic dejun	Sandwich cu năut și ardei Ingrediente: • 3 felii de pâine integrală (100 g) • Rondele de ardei gras roșu Ingrediente pentru pastă: • 80 g linguri de năut din conservă • 1 lingură semințe susan • 1 cățel usturoi • 1 lingură ulei de măsline • 1 lingură zeamă de lămâie Preparare: Ingredientele se amestecă cu blenderul. Se condimentează cu sare neiodată.
Prânz	Iaurt cu caise și rondea de orez expandat Ingrediente: • O porție mica de iaurt natural (180 ml) • 5 caise deshidratate • 3 rondele de orez expandat Preparare: Se toacă caisele și se amestecă cu iaurtul. Poți adăuga și puțin lapte. Se servește împreună cu rondea de orez.
Cină	Pește cu legume în stil grecesc Ingrediente: • 130 gr de file de cod/sau păstrăv (cât o palmă de mare) • 1 cană de legume rase pe răzătoarea mare (morcov, albitură, țelină) • O jumătate de ceapă mica sau 2 fire de ceapă proaspătă • 1 lingură de bulion • 1 lingură ulei • 3 linguri de orz Preparare: 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.
Gustare	1 portocală, 2 linguri arahide de pământ
Masă la ore târzii	Legume gătite slow și kefir Ingrediente: • Jumătate de pachet legume congelate (cu cartofi) sau Italian Style mix • 1 lingură ulei de cânepă • 1 cană kefir natural Preparare: Legumele se gătesc la <i>steamer</i> sau wok cu puțină apă, condimente, ierburi de Provence, mărar sau pătrunjel. Se servesc cu kefir.

Day 6

Mic dejun	Orez cu mere și scorțișoară Ingrediente: • 50 g de orez integral • O cană cu lapte cu 1,5-2% grăsime (aproape plină) • 1 măr mic
------------------	---

	• 3 lingurițe cu stafide brune • Puțină scoțișoară (pentru gust). Preparare: 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.
Prânz	Iaurt natural cu germeni de cresson Ingrediente: • O porție de iaurt natural 180 gr • O mână de germeni cresson sau alt fel de germeni • 2 felii de pâine de secară Preparare: Iaurtul se amestecă cu germenii, sare și piper. Se servește cu o rondea de orez.
Cină	Ouă ochiuri cu cartofi și salată de castraveți Ingrediente: • 2 ouă • 1 lingură ulei de cânepă • 2-3 cartofi (250 gr) • 1 castravete • 2-3 linguri de kefir • condimente: sare, piper și mărar Preparare: 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).
Gustare	Salată de morcov, cu portocală Ingrediente: • 1 morcov mic • O jumătate de portocală • O jumătate de linguriță de ulei. • 2 linguri de iaurt natural Preparare: Morcovul se rade și se amestecă cu puțină pulpă de la portocala stoarsă. Se stropește cu ulei, iaurt și se amestecă.
Masă la ore târzii	Salată cu macrou afumat Ingrediente: • O jumătate de macrou afumat, curățat (cca. 100 gr) • O jumătate de cană mare de paste integrale (e.g. melci sau farfalle) • O mână de frunze de salată verde sau mix de legume de primăvară • 2 linguri de porumb la conservă • 1 castravete murat • Câteva roșii cherry • 1 lingură ulei de măsline extravirgin

Ziua 7

Mic dejun	Sandwich cu șuncă Ingrediente: • 3 felii pâine de secară • 1 lingură unt • 3 felii generoase de șuncă de curcan • Feliile de castravete sau roșie (depinde ce preferi) • 1 fir de ceapă verde
------------------	--

	+ o cană de suc de portocale (250 ml)
Prânz	Smoothie de legume Ingrediente: • 2/3 cană iaurt natural • Câteva ridichi • 2 linguri mărar tocat • 2 linguri pătrunjel tocat • 1 castravete (cornişon sau de seră) • condimente: sare şi piper proaspăt măcinat Preparare: Castravetele şi ridichile se taie mărunţ sau felii subţiri (le poţi rade), se amestecă cu iaurt, verdeaţă şi condimente. Se serveşte cu o felie de pâine graham (70 gr) unsă cu puţin unt (5 gr).
Cină	Chiftele de pui şi porc cu sos de roşii, hrişcă şi salată de varză roşie Ingrediente: • 3 linguri cu vârf de hrişcă • 1 lingură sos tomate sau 1 roşie pasată (din conservă) • Carne tocată de pui şi porc (total 130 gr) • 1 lipie înmuiată cu puţină apă sau lapte • 1 ou • condimente: piper, cimbru, sare, mentă Pentru salata de varză: • O mână de varză roşie tocată • 1 jumătate de măr acru • 1 ceapă mică • 1 linguriţă ulei de măsline extravirgin • condimente: zeamă de lămâie şi sare Preparare: Chifteluţele se fac din carne, bucăţele de lipie, ou şi condimente. Se fierbe puţină apă cu frunze de dafin şi condimente tip delikat. Chifteluţele se pun în apă atunci când aceasta dă în clocot. Se adaugă piureul de roşii şi 1 lingură de făină integrală şi se lasă pe foc pnă ce capătă consistenţa unei tocăniţe. Se mai poate adăuga kefir sau lapte în sos, pentru ca acesta să se îngroaşe. Se serveşte împreună cu hrişca şi salata.
Gustare	3 mandarine
Masă la ore târzii	Cottage cheese cu noodles şi sos de mere Ingrediente: • 4 linguri de cottage cheese parţial degresată (80-100 gr) • 4 linguri mari de făină integrală (50 gr) • 1 ou mic Ingrediente pentru sosul de mere: • 1 măr mic (cca. 100 gr) • Puţină scorţişoară Preparare: Brânza se amestecă energic cu oul şi făina. Se fac nişte chiftele lungi şi subţiri şi se gătesc în apă cu puţină sare. Se preapă un sos din mărul tăiat cuburi, perpelit într-o tigaie (sau oală pentru sos) cu puţină scorţişoară. Se serveşte cu noodles (tăieţei) de orez fierţi.