

Meniu de 1800 Kcal

Câteva detalii tehnice:

- Valoare energetică: 1800kcal
- Conținut proteic: 20% din doza zilnică recomandată, echivalentul a 81-90 g
- Grăsime: 30% din valoarea energetică recomandată zilnic, echivalentul a 60g
- Carbohidrați: 50% din valoarea energetică recomandată zilnic, echivalentul a 225g

SĂPTĂMÂNA 3

Valori nutriționale pe zile și valori nutriționale pentru 7 zile (Săptămâna 3).

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7	Medie
Valoare energetică	1770	1833	1862	1810	1779	1828	1720	1800 kcal
Conținut proteic [gr]	75	91	96	87	86	83	98	88g
Conținut carbohidrați [gr]	233	219	246	195	226	243	214	225g
Grăsime [gr]	60	66	55	76	59	58	52	60g

WEEK 3**Day 1**

Mic dejun	Fulgi de ovăz cu căpșuni Ingrediente: • 50 gr. fulgi de ovăz • jumătate de cană de căpșuni • 1 cană cu lapte parțial degresat • 2 lingurițe semințe de dovleac Recomandări: Se amestecă ovăzul cu laptele (pe foc, timp de 3 minute). Se oprește focul, se adaugă fuctele tăiate, apoi se presară semințele de dovleac.
Prânz	Salata cu morcov și măr, servită cu rondele de orez expandat Ingrediente: • 1 morcov • jumătate de măr mare sau un măr întreg, dar mic • 2 lingurițe de semințe de susan • 1 linguriță de suc de lămâie • 2 lingurițe ulei de in • 3 rondele de orez expandat Recomandări: Se decojesc mărul și morcovul și se dau pe răzătoare, se adaugă suc de lămâie și semințele de susan. Este recomandată servirea alături de rondelele de orez expandat.
Cină	Piept de curcan cu mirodenii Ingrediente: • 130 g of piept de curcan • 1 linguriță de suc de lămâie • mirodenii: rozmarin, tarhon, cimbru, oregano • 1 linguriță ulei de cânepă • 3 cartofi de mărime medie (200 gr) • 1 sfeclă mare Recomandări: Se prepară un amestec din ulei, suc de lămâie și mirodenii, amestec care se adaugă peste pieptul de curcan. Se gătește la abur, alături de cartofi și sfeclă, tăiate felii.
Gustare	3 caise uscate, o banană mare (150 g)
Masa la ore târzii	Tartină cu avocado: Ingrediente: • 2 felii de pâine graham • 1 roșie • 1 linguriță ulei de cânepă • jumătate de avocado • jumătate de ceapă roșie • frunze de busuioc Recomandări: Se decojește roșia. Se toacă ceapa cât mai fin posibil. Frunzele de busuioc se rup în fâșii mici. Se mixează roșia cu ceapa și frunzele de busuioc. Se adaugă uleiul și piperul negru. Pe pâinea prăjită se adaugă legumele tocate mai înainte și, la final, se adaugă feliile de avocado.

Day 2

Mic dejun	Tartine colorate Ingrediente: • 3 felii pâine integrală (100g) • 2 lingurițe cu unt (10g) • 3 felii șuncă de curcan (60g) • 1 slice of cheese, e.g. gouda • salată verde • jumătate de ardei roșu gras
Prânz	Iaurt cu ciocolată și pară Ingrediente: • 3 linguri terci de ovăz • 1 pară • 1 porție de iaurt 180g • 1 tabletă de ciocolată neagră Recomandări: Se amestecă iaurtul cu para tăiată cuburi și cu ciocolata neagra pisată. Peste conținut se adaugă terciul de ovăz.
Cină	Cod la cuptor cu hrișcă și salată de cicoare Ingrediente: • aproximativ 150 gr. de cod file (tăiat felii) • 3 linguri pline cu hrișcă Ingrediente pentru salată: • jumătate de cicoare • jumătate de morcov • 1 lingură de mărar verde ras • un vârf de cuțit de sare și piper • 1 linguriță de ulei de rapiță • 1 linguriță suc de lămâie Recomandări: Peste cod se presară un pic de sare, suc de lămâie și mărar. Se înfășoară în folie de aluminiu și se pune în cuptor, la copt. Între timp se pregătește salata: se taie cicoarea, alături de mărar și morcov. Se amestecă uleiul cu sucul de lămâie și condimente și se adaugă peste legume. Între timp, codul gătit alături de hrișcă la cuptor este gata și se servește cu salată.
Gustare	1 cană de suc de morcovi și căpșuni, 2 linguri de alune de pădure
Masa la ore târzii	Omletă din terci de ovăz Ingrediente: • 4 linguri fulgi de ovăz • 3 linguri de lapte • 2 ouă • jumătate de banană • jumătate de lingură de miere Recomandări: Se amestecă ovăzul cu laptele. Se adaugă ouăle bătute în prealabil, se adaugă mierea și banana pasată. Se pune amestecul în tigaia deja încinsă și unsă cu un strat subțire de ulei. Când marginea omletei devine maronie, atunci este gata. Adaugă peste omletă o lingură de iaurt și fructe proaspete.

Ziua 3

Mic dejun	Iaurt cu fructe și mei Ingrediente: • 4 linguri de semințe de mei • 4 linguri de iaurt simplu • 1 mandarină • 1 lingură rasă de semințe de susan • un praf de scorțișoară Recomandări: Semințele de mei se pun în puțină apă până când se umflă un pic și își schimbă consistența. Se adaugă mandarina, semințele de susan și scorțișoara, totul amestecându-se cu iaurtul.
Prânz	Brânzică de vaci cu castravete Ingrediente: • o porție mare de brânză de vaci 150 gr. • câteva felii de castravete • mărar • o felie pâine graham Recomandări: Se amestecă brânza de vaci cu castravetele și cu mărarul. Opțional se adaugă un cățel de usturoi. Se servește cu felia de pâine.
Cină	Orez cu fasole și spanac Ingrediente: • 1/3 pachet de spanac congelat (150g) • 1 linguriță ulei de rapiță • 1/3 cană de pastă de roșii • orez brun • 4 linguri de fasole albă, conservă sau fiartă în prealabil • 1 cățel de usturoi • un vârf de cuțit de sare și piper Recomandări: Spanacul congelat se pune în oală, la foc mic, fără ulei, până când apa se evaporă. Se adaugă pasta de roșii. Când spanacul este aproape făcut, se adaugă orezul și fasolea, precum și sare, și piper.
Gustare	1 banană
Masa la ore târzii	Piftie de pasăre cu pâine și salată de roșii Ingrediente: • 2 felii de pâine integrală unse cu un strat subțire de unt • salată verde cu roșii (2 roșii mici sau 1 roșie mare) cu 1 ceapă și o linguriță de ulei de rapiță Ingrediente pentru piftia de pasăre: • copănele de pui fierte în prealabil • morcov tăiat cubulețe, fiert și el în prealabil cu albitură • mazăre • gelatină Recomandări: În supă în care au fiert copănelele de pui și legumele se dizolvă gelatina, citind înainte instrucțiunile de pe ambalaj. În recipientul cu supă și gelatina se adaugă

	bucățelele de carne și legume.
--	--------------------------------

Ziua 4

Mic Dejun	Sandwich cu avocado și ouă Ingrediente: • 2 felii de pâine integrală • o bucată de ardei roșu gras • o jumătate de avocado copt • 2 ouă fierte bine • 1 lingură de iaurt natural • un praf de piper negru și câteva picături de zeamă de lămâie • pătrunjel sau mărar • opțional se poate adăuga ceapă tăiată fin sau usturoi Recomandări: Pisează fructul de avocado și ouale cu furculița. Adaugă iaurtul și presară condimentele, alături de pătrunjel sau mărar. Unge felia de pâine cu amestecul rezultat și decorează totul cu felii subțiri de ardei roșu gras.
Prânz	Smoothie verde Ingrediente: • 2/3 cană iaurt natural • jumătate de banană • 1 kiwi • câteva frunze de spanac proaspăt Recomandări: Amestecă bine toate ingredientele.
Cină	Arpacăș cu friptură de curcan și legume Ingrediente: • 3 linguri mari de arpacaș • 130 gr piept de curcan • câteva felii de ceapă • 1 morcov mic • jumătate de rădăcină de pătrunjel • 1 linguriță ulei de rapiță • condimente: un vârf de cuțit de sare și piper Ingrediente pentru salată: • salată verde • 1 linguriță de ulei de rapiță • suc de lămâie Recomandări: Mai întâi se toacă ceapa și se fierbe la foc mic fără ulei sau, pentru gust, cu o linguriță de ulei de rapiță. Când ceapa a devenit mai moale, se adaugă pieptul de curcan, morcovul și rădăcina de pătrunjel. Se pune și puțină apă și se fierbe cam 8-10 minute. Apoi se condimentează în funcție de gust. Arpacășul se gătește separat, se fierbe în apă cu puțină sare și se adaugă la final lângă legume și pieptul de curcan. Se poate servi alături de salată verde presărată cu puțin ulei și zeamă de lămâie.
Gustare	1 portocală și 3-4 nuci
Masa la ore târzii	Brânză de vaci cu ridichi și arpagic servită cu pâine graham Ingrediente: • 1 pâinica graham (70 gr)

	• Salată verde Ingrediente pentru brânza de vaci: • 4 linguri de brânza de vaci (80 gr) • 1 linguriță de ulei de in • câteva ridichi roșii • 1 linguriță de arpagic tăiat mărunt Recomandări: Se amestecă cu grijă brânza de vaci, uleiul, se adaugă ridichile și arpagicul. Amestecul se pune pe o felie de pâine graham și se servește cu salată verde.
--	---

Ziua 5

Mic Dejun	Sandwiches Ingrediente: • 3 felii de pâine Graham • 2 lingurițe de unt • 3 felii mari de șuncă de pasăre • frunze de salată verde • felii de castravete și ridichi • o cană suc de portocale (250 ml)
Prânz	Desert cu iaurt Ingrediente: • 1 iaurt natural (200g) • 2 smochine uscate • 1 lingură de nuci măcinate • un sfert de mango • 2 tablete de ciocolată neagră Recomandări: Se taie smochinele în bucăți mici și se amestecă cu iaurtul. Se curăță mango și se dă pe răzătoare. Într-un bol se așează în straturi iaurtul cu smochine, mango și nucile; iaurtul ar trebui să fie ultimul strat. Peste, se poate pune topping de ciocolată rasă.
Cină	Pește cu legume Ingrediente: • file de pește (150g) • legume tăiate: zucchini, ardei gras, roșie • 1 linguriță ulei de rapiță • 50 g semințe de mei Recomandări: Se tapetează un vas pentru gătit cu puțin ulei, se pune peștele și se acoperă cu legumele tăiate mărunt. Se adaugă condiment: piper negru, busuioc, oregano. Se servește cu semințele de mei gătite în prealabil.
Gustare	1 măr mare
Masa la ore târzii	Salată Ingrediente: • O cană de paste integrale (50g) • mozzarella (60g) • 2 mâini de salată/spanac/mix de salate • jumătate de ceapă roșie • varză proaspătă • dressing: 1 linguriță ulei de măsline + 1 linguriță zeamă de lămâie + piper negru

Ziua 6

Mic Dejun	Terci cu măr și nuci Ingrediente: • 6 linguri fulgi de ovăz • 1 măr • 1 linguriță de afine uscate • 2-3 nuci • un vârf de linguriță de scorțișoară • o cană de lapte 1,5-2% grăsimi Recomandări: Se amestecă toate ingredientele si se servește cu încredere
Prânz	Pâine toast cu gem Ingrediente: • 3 felii pâine de secară • 3 linguri de gem fără zahăr (100% fructe) (45g)
Cină	Paste cu broccoli și năut Ingrediente: • 1 cană de paste integrale (60g de paste) • o mână de broccoli • 4 linguri de năut la conservă • 1 roșie • câteva felii de ceapă • 1 lingură ulei de rapiță • Un vârf de cuțit de piper negru si ardei iute, condimente, ex. oregano, • 1 linguriță de pătrunjel Recomandări: Se fierb pastele al dente. Pune și broccoli la fiert (2-3 minute). Călește un pic ceapa în puțin ulei adaugă pastele, broccoli, roșia tăiată mărunt și binînțeleles năutul gătit în prealabil. Adaugă apă și lasă pregătit timp de 10 minute. Se adaugă condiment și, la final, farfuria se tapetează cu pătrunjel.
Gustare	4 prune, 2 linguri de semințe de dovleac
Masa la ore târzii	Sandwich cu șuncă și legume Ingrediente: • 2 felii de pâine integrală (70g) • 1 linguriță de unt (5g) • 2 felii de șuncă (40g) • câteva felii de castravete murat • câteva ridichi roșii

Ziua 7

Mic Dejun	Omletă cu pâine și salată Ingrediente: • 3 felii de pâine integrală • 2 ouă • 1 felii de șuncă • jumătate de linguriță de unt Ingrediente pentru salată: • salată verde sau spanac (sau mix de salată) • 1 roșie sau mai multe roșii cherry • 1 linguriță de arpagic • 1 linguriță de semințe de in Recomandări: Prăjește ouălele în puțin unt și adaugă șunca tăiată bucăți. Între timp pregătește salata peste care poți adăuga puțin ulei.
Prânz	Supă cu orz Ingrediente: • Supă de legume (morcov mic, albitură) • 4 linguri de orz • mărar • 150g of carne de vită friptă sau carne de vită fiartă Recomandări: Se fierb legumele și se pregătește supa în care se adaugă orzul și carnea de vită.
Cină	Vită fiartă cu cartofi și salată Ingrediente: • 3 cartofi de mărime medie (250g) • carne de vită fiartă (150g) • Salată verde (sau mix de salată) • Dressing cu iaurt: 2 linguri de iaurt + un vârf de sare, piper negru și suc de lămâie + mărar Recomandări: Se servește friptura de vită alături de cartofi și salată verde (peste salată puteți adăuga dressingul de iaurt).
Gustare	Smoothie verde Ingrediente: • frunze de spanac • jumătate de mango sau o banana întreagă • 1 kiwi sau o felie de ananas • apă minerală Recomandări: Folosește blenderul și strivește fructele, adaugând și puțină apă pentru o consistență mai lichidă.
Masa la ore târzii	Salată de ton Ingrediente: • o conserve de ton (60g) • 50 g paste integrale • salată verde sau mix de salată • 2 linguri de porumb din conservă • 1 castravete murat • câteva roșii cherry • 1 linguriță sos de muștar

- 1 linguriță ulei de in

Recomandări:

Se amestecă tonul cu muștarul și cu uleiul. Se toacă mărunt castravetele murat și roșiile. Se adaugă și restul ingredientelor.