

Meniu de 1800 kcal

Câteva detalii tehnice:

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

SĂPTĂMÂNA 4

Valori nutriționale pe zile și valori nutriționale pentru 7 zile (Săptămâna 4).

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7	Media
Valoare energetică	1785	1792	1838	1782	1752	1816	1811	1797 kcal
Conținut proteic [gr]	93	89	92	87	92	87	90	90g
Conținut carbohidrați [gr]	204	226	227	219	210	229	223	220g
Grăsime [gr]	67	59	63	62	60	61	61	62g

WEEK 4**Day 1**

Mic dejun	Fulgi de ovăz cu iaurt și fructe Ingrediente: • O porție de iaurt natural (180g) • 4 prune (25g) • 5 linguri de fulgi de ovăz (40g) • 2 lingurițe semințe de floarea-soarelui (10g) Recomandări: Se amestecă fulgii de cu apă fiartă până când semințele se umflă. Se adaugă fructele tăiate mărunt și semințele de floarea-soarelui și se acoperă cu iaurt.
Prânz	Salată de fructe și legume Ingrediente: • 2 mâini de mix de salată • 1 pară mică • 1 kiwi • 1 lingură de semințe de dovleac • 1 linguriță de ulei • 1 linguriță de zeamă de lămâie • jumătate de linguriță de miere Recomandări: Se amestecă mixul de salată de primăvară cu para și fructul de kiwi, ambele tăiate în felii mici. Peste amestec se adaugă un dressing făcut din ulei, suc de lămâie și miere. La final se presară semințele de dovleac.
Cina	Cușcuș cu carne de pasăre și legume Ingrediente: • 5 linguri de cușcuș boabe • 150 g de piept de pui (sau curcan) • 1 roșie • 1 ardei mic verde • ierburi la alegere • suc de lămâie • condimente: sare, piper, curry • 1 lingură ulei de măsline Recomandări: Se pune cușcuș într-un bol și peste el se toarnă apă fiartă și se lasă să absoarbă apa timp de 5 minute. Apoi se amestecă încet cu o furculiță. Carnea de pasăre se taie cuburi, se dă prin curry și se pune în tigaie, doar cu o picătură de ulei. Se mărunțește ardeiul gras, la fel și ceapa și se amestecă cu cușcușul. În funcție de gust se pun: sucul de lămâie, sarea, piperul, ierburile, uleiul și se amescată. Cușcușul se va servi alături de friptura de pasăre.
Gustare	Ciocolată caldă Recomandări: • 1 cană - 1 cană și jumătate de lapte -2% grăsimi • 3 tablete de ciocolată neagră Directions: Ciocolata, tăiată în cubulețe mici, se dizolvă în lapte.
Masă la ore târzii	Sandwich cu ouă fierte și ardei gras roșu Ingrediente: • 2 felii de pâine integrală • Felii de ardei gras roșu • Ouă fierte: 2 ouă, 1 linguriță de maioneză, arpagic

	Recomandări:
	Se fierb ouălele până când devin tari, se decojesc și se fărmă cu furculița. Se adugă maioneza și arpagicul.

Ziua 2

Mic dejun	Sandwich Ingrediente: • 3 felii de pâine integrală (100g) • 2 lingurițe de unt • 3 felii de șuncă • frunze de spanac sau de varză • castravete feliat • arpagic + un pahar de suc de portocale (250 ml)
Prânz	Smoothie de fructe Ingrediente: • 1 banana mică (100g) • jumătate de cană de coacăze sau afine înghețate • o porție de iaurt natural (180g) Recomandări: Se amestecă toate ingredientele la blender
Cina	Paste și file de pește în sos de muștar Ingredients: • 150 g de file de pește slab • jumătate de porție de iaurt • 2 linguri tărate de grâu • 1 lingură sos muștar • 1 legătură de pătrunjel • condimente în funcție de gust • 50g de paste integrale • o legătură de salată sau mix de salată de primăvară • dressing pentru salată: 1 linguriță ulei de rapiță + suc lămâie + un praf de sare și piper Recomandări: Se pune suc de lămâie peste pește și se lasă la rece timp de 15 minute. Apoi se presară condimente (ex. sare, piper, mărar), se pune în folie de aluminiu și se coace la 180-200 grade timp de 25 minute. Se mixează iaurtul cu tăratele, cu muștarul și condimentele. Se adaugă sosul peste peștele gata făcut și se lasă în cuptorul cald câteva minute. Se servește alături de paste și salată.
Gustare	1 măr mare
Masă la ore târzii	Omletă cu ceapă și germenii de legume Ingrediente: • 3 ouă • 4 linguri fulgi de ovăz • sare, piper și puțin unt În plus: • câteva felii de ceapă • un buchețel de broccoli Recomandări: Se separă albușul de gălbenuș și se bat doar albușurile până când se fac spumă. Gălbenușul se amestecă cu ovăzul, cu sare și piperul, și, la alegere, condiment (ex. chilli). Se amestecă încet cele două compoziții. Se încăzește o felie de pâine care se unge cu unt și peste care se adaugă amestecul anterior. Se acoperă și se pune în tigaie, până când prinde o coajă ușor maronie. Apoi se adaugă ceapa și buchețelul de broccoli.

Ziua 3

Mic dejun	Brânză de vaci cu pere și fulgi de ovăz Ingrediente: • un pachet de brânză de vaci 150g • 1 pară • 4 linguri de ovăz • O lingură de merișoare Recomandări: Se pun fulgii de ovăz într-un bol și se pune peste ei apă fiartă. După ce se umflă se mixează cu brânza, merișoarele și cu para.
Prânz	Sandwich cu șuncă și sos de muștar servit cu castraveți murați Ingrediente: • 2 felii de pâine integrală unsă cu puțin unt • 2 felii de șuncă • O linguriță de unt (10 g) • o jumătate de linguriță de muștar • 1 castravete murat
Cina	Ouă poșate cu legume asezonate cu sos de usturoi Ingredients: • 2 ouă • jumătate de pachet de legume congelate la care se adaugă și un cartof (250g) • sos: 2 linguri de iaurt grecesc + 1 căpățână de usturoi Recomandări: Se pregătesc 2 ouă poșate (se pune cu grijă cele doua ouă în apa clocotită). Se pun legumele la fiert, fără ulei. Peste legume se adaugă iaurtul cu usturoi. Se servește alături de ouă.
Gustare	1 portocală, 2 lingurițe cu semințe de floarea-soarelui
Masă la ore târzii	Pâine prăjită cu unt, ierburi și somon afumat Ingrediente: • 2 felii de pâine graham • 2 lingurițe de unt • condimente și ierburi la alegere, ex. ardei roșu usturat, tarhon, piper negru, cimbru • 2 felii de somon afumat (50g) • felii de ardei gras • mărar Recomandări: Se amestecă untul cu ierburile și se pune pe pâinea abia scoasă din prăjitorul de pâine. Deasupra se pune somonul afumat, mărarul și feliile de ardei gras.

Ziua 4

Mic dejun	Smoothie cu avocado Ingrediente: - o porție de iaurt natural (180g) - jumătate de avocado 1 lingură de suc de lămâie 1 legătură pătrunjel - o chiflă de graham Recomandări: Se amestecă toate ingredientele și se servește cu chifla de graham.
Prânz	Salată de fucte cu nuci și iaurt Ingrediente: - jumătate de măr - jumătate de banană - jumătate de mandarină - jumătate de kiwi 1 lingură de afine 1 lingură semințe de rodie 1 lingură de nuci măcinate 2 linguri de iaurt simplu, natural
Cina	Clătite din făină integrală cu carne și legume Ingrediente: 2 clătite (aprox. 20 cm diametru) făcute din făină integrală, 1 ou, puțin lapte; se coc într-o tigaie cu puțin ulei de rapiță Ingrediente pentru compoziție: 150 g piept de pui 1 mână de salată iceberg + 1 roșie + câteva felii de ardei gras 1 lingură de ulei de rapiță Ingrediente pentru sos: - iaurt natural 1 cățel de usturoi - puțină sare Recomandări: Se taie pieptul de pui și se pune în tigaie, cu puțin ulei de rapiță și se condimentează (ex. mix de ierburi sau chilli). Legumele se amestecă cu bucățelele de pui, aceasta fiind compoziția care se pune în clătite. Sosul de usturoi se adaugă și el peste compoziție.
Gustare	4 prune
Masă la ore târzii	Sandwich cu brânză de casă: Ingrediente: 2 felii de pâine integrală (70g) Ingrediente pentru brânza de casă: 4 linguri de brânză de vaci (60g) 1 linguriță ulei de in - câteva felii de ceapă - jumătate de linguriță de pulpă de roșii - frunze de salată 2-3 ridichi tăiate felii Recomandări: Se taie ceapa foarte fin și se amestecă cu brânza de vaci, cu uleiul și cu pulpa de roșii. Se servește cu pâinea integrală și cu salata verde.

Ziua 5

Mic dejun	Sandwich cu șuncă, brânză și legume Ingrediente: • 3 felii de pâine graham • 2 lingurițe cu unt • 2 felii de șuncă, de preferat de porc • 1 felie subțire de brânză • salată • castravete feliat • ridichi
Prânz	Iaurt cu fructe Ingrediente: • o porție de iaurt natural (180ml) • 1 mandarină • jumătate de măr sau pară • 2 prune (15g) • 1 lingură de semințe de dovleac • un vârf de linguriță de scorțișoară Recomandări: Se amestecă toate ingredientele și la final se adaugă scorțișoara.
Cina	Macrou la cuptor cu cartofi și sfeclă roșie Ingrediente: • jumătate de macrou proaspăt • 1 lingură ulei de rapiță • 3 cartofi (250g) • 1 sfeclă mare • condimente: suc de lămâie, sare, piper, mărar Recomandări: Se pun la cuptor sfecla și cartofii și se asezonează cu mirodenii. Se învelesc în folie de aluminiu. La fel se prepara și macroul, tot învelit în folie de aluminiu. Se servesc împreună și nu uitați, se adaugă suc de lămâie peste pește, pentru un gust mai bun.
Gustare	2 felii de ananas, 3 rondele de orez expandat
Masă la ore târzii	Salată de paste și șuncă Ingrediente: • 50g paste integrale • varză proaspătă • jumătate de ardei roșu gras • 2 felii de șuncă (ca. 40g) • 2 linguri de porumb de conservă • 3 lingurițe de iaurt natural • un vârf de cuțit de sare Recomandări: Se taie mărunț varza, ardeiul gras și șunca. Pastele fierte se amestecă cu toate celelate ingrediente.

Ziua 6

Mic dejun	Pastă de ovăz cu banane Ingrediente: • 5 linguri de ovăz • 1 jumătate de banană sau una mica întreagă (100g) • 1 lingură de migdale • 1 cană cu lapte, grăsimi 1,5% Recomandări: Se pune ovăzul în apă fiartă, se lasă câteva minute, apoi se scurge apa care este în surplus și se mixează cu ingredientele mai sus menționate.
Prânz	Salată de crudități cu nuci și prune Ingrediente: • o bucată de rădăcină de țelină (80-100g) • jumătate de măr sau unul mic întreg (100g) • 3 prune (25g) • 3 nuci (15g) • sucul de la o jumătate de lămâie • 1 lingură de iaurt natural • 2 felii de pâine de secară Recomandări: Se dau pe răzătoare rădăcina de țelină și mărul, peste care se adaugă sucul de lămâie și se amestecă. Se taie prunele în felii subțiri și se pasează miezul de nucă. Se amestecă toate ingredientele cu iaurt și se adaugă sare și piper în funcție de gust.
Cina	Gulaș cu orez Ingrediente: • 40g de orez brun • 4-5 ridichi roșii sau alte legume Ingrediente pentru gulaș: • 160 g piept de curcan • jumătate de vânată • 1 roșie • opțional 3-4 ciuperci • 1 lingură ulei de rapiță • condimente în funcție de gust Recomandări: Se taie pieptul de curcan în fâșii subțiri. Se adaugă condiment și se perpelește într-o tigaie de Teflon fără a adăuga ulei sau alte tipuri de grăsimi. Se taie legumele, inclusive ciupercile, se pun în tigaie, adăugându-se puțină apă pentru fierbere. La final se adaugă alte tipuri de condimente.
Gustare	1 cană de suc din morcovi și măr la care se adaugă câteva picături de ulei de in, 3 rondele de orez expandat
Masă la ore târzii	Pâine prăjită cu salată de ton Ingrediente: • 2 felii de pâine graham prăjită Ingrediente pentru salata de ton: • 1 castravete (unul mare) • jumătate de ceapă roșie • o conservă de ton în suc propriu (60g) Recomandări:

	Taie legumele mari sau mici, cum îți dorești și mixează-le, salata se servește cu pâinea prăjită.
--	---

Ziua 7

Mic dejun	Omletă cu roșii și pâine de graham Ingrediente: • 2 ouă întregi + albușul de la 1 ou • jumătate de linguriță cu unt • 1 roșie • 1 linguriță de arpagic • 3 felii de pâine de graham (100g)
Prânz	350g supă de legume făcută din supa de pui la care se adaugă legume, cartofi și puțin kefir, în loc de smântână.
Cina	Mușchi de porc preparat în sos de ceapă cu arpacaș și salată de morcov crud Ingrediente: • mușchi de porc (110g) • 40g de arpacaș • 1 morcov de mărime medie • Suc de lămâie • 1 lingură de ulei Recomandări: Se pune puțină sare și puțin piper peste mușchiul de porc, se pun ierburi mediteraneene și piper roșu boabe. Se frige în puțin ulei de rapiță. Se adaugă ceapa tăiată felii, puțină apă și se acopera până când ceapa devine un pic mai moale. Se servește cu arpacaș și cu morcovul crud ras, peste care se adaugă sucul de lămâie și puțin ulei.
Gustare	3 mandarine, 1 cană de susc natural de portocale
Masă la ore târzii	Salată cu mozzarella Ingrediente: • 40g paste integrale • 60g of mozzarella • câteva roșii cherry • câteva felii subțiri zucchini gratinat sau fiert • dressing: linguriță de ulei + 1 linguriță de suc de lămâie • condimente: busuioc, oregano