

Meniu de 1800 Kcal

Câteva detalii tehnice:

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

SĂPTĂMÂNA 1

Valori nutriționale pe zile și valori nutriționale pentru 7 zile (Săptămâna 1).

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7	Medie
Valoare energetică	1787	1799	1733	1788	1824	1899	1778	1801 kcal
Conținut proteic [gr]	86	87	82	95	84	79	87	85g
Conținut carbohidrați [gr]	230	220	224	212	233	255	213	226g
Grăsime [gr]	58	64	56	62	62	63	64	61g

SĂPTĂMÂNA 1

Ziua 1

Mic dejun	Fulgi de ovăz cu lapte și caise (porridge) Ingrediente: • 1 cană cu lapte 2% • 6 lingurițe fulgi de ovăz • 3 caise deshidratate • Miezul de la 3 nuci (15g) • Un vârf de linguriță de scorțișoară Recomandări: Se amestecă ovăzul cu laptele (pe foc, timp de 3 minute) Se oprește focul, se adaugă caisele tăiate cubulețe și miezul de nucă, apoi se presară scorțișoara.
Lunch	Supă de mazăre cremoasă 250ml Pentru crutoane: 1 felie de pâine graham prăjită și tăiată cubulețe (35g) Recomandări: Se fierb împreună morcov, țelină, păstârnac și mazăre. Se amestecă cu blender-ul. Se condimentează și se adaugă 1 jumătate de linguriță de unt pe porție. Se mai poate adăuga și iaurt natural (grecesc, parțial degresat). Deasupra se presară crutoanele și puțin mărar. + Sandwich cu brânză și germeni de grâu: • O felie de pâine din făină integrală (35g) și un pic de unt • O felie de brânză (15g) • Germeni de grau
Dinner	Spaghetti with meat and vegetable sauce: Ingredients: • 80 g spaghetti integrale • 150 g carne tocată/vită sau porc • ½ morcov • 2 linguri de mazăre • 1/3 de conservă de roșii decojite în sos propriu • Sare, busuioc, oregano Recomandări: Carnea se gătește la cuptor (sau pe grătar) fără a se adăuga grăsime. Se adaugă morcovul tăiat și mazărea. Apoi se amestecă ½ pahar cu apă și se lasă la foc mic până ce legumele se înmoaie. La final punem roșiile și condimentele și mai lăsăm 2-3 minute. Se presară deasupra spaghettielor fierte al dente și nesărate.
Gustare	O banană (180g)
Masă la ore târzii	Sandwich cu roșii Ingrediente: • 2 felii pâine graham (70gr) • 50 gr. Cottage cheese cu conținut mediu de grăsime, 2 felii mari de roșii uscate la soare condimentate cu boia de ardei dulce • 1 castravete murat Recomandări: Ingrediente pot fi amestecate la blender (în afară de castravete, care se feliază și se așează deasupra).

Ziua 2

Mic dejun	Sandwich cu șuncă Ingrediente: • 3 felii de pâine graham (100g) • 1 linguriță unt • 3 felii șuncă de pui (60g), • salată • castravete felii +o cană de suc de portocale (250 ml)
Prânz	Iaurt cu musli și fructe Ingrediente: • 2 linguri musli • iaurt (180 g) • jumătate de cană de fructe mici, e.g. coacăze • 1 lingură semințe de dovleac Recomandări: Se amestecă ingredientele și se consumă proaspăt.
Cină	Somon cu dovlecel și mei Ingrediente: • 100 gr file de somon, • jumătate de dovlecel (120g) • condimente: mărar, o jumătate de linguriță de mix de condimente și o frunză de dafin • 3 linguri de mei Recomandări: Se spală și taie dovlecelul în felii groase. Se toarnă 1/2 pahar de apă într-o oală și se așează feliile pe fund, într-un singur strat. Se presară condimentele. Se lasă la foc mic aprox. 10 min. Apoi se așează deasupra somonul și se mai adaugă încă puțină apă și se acoperă (până ce peștele este gătit). Se servește cu mărar.
Gustare	3 mandarine, 3 bucăți de orez expandat
Masă la ore târzii	Omletă cu ardei capia și pâine Ingrediente: • 2 ouă mărime medie • 2 linguri de lapte cu 2% grăsime • 1 linguriță de ulei de cânepă 1 teaspoon of canola oil • O jumătate de ardei capia • 1 fir de ceapă verde, tocat • 2 felii de pâine de secară Recomandări: Ouăle și laptele se bat împreună cu telul. Se pune tigaia cu uleiul de cânepă la încins, apoi se adaugă amestecul. Când omleta e aproape gata se pun și ardeiul și ceapa. Se servește cu pâinea.

Ziua 3

Mic dejun	Fulgi de hrișcă cu lapte și merișoare Ingrediente: • 1 cană de lapte cu 2% grăsime • 6 linguri cu fulgi de hrișcă • 3 linguri de merișoare deshidratate • 1 lingură de semințe de dovleac crude Recomandări: Fulgii de hrișcă se lasă la înmuiat în lapte aproximativ 1 minut. Apoi se adaugă restul de ingredient și se amestecă.
Prânz	Salată de legume cu brânză de vaci slabă Ingrediente: • Brânză de vaci slabă 120 gr. • câteva rondele de ardei gras • 2 linguri de ridiche rasă • câteva frunze generoase de salată verde și o mână de rucola • o felie de pâine din făină integrală (35g) Recomandări: Amestecă brânza cu legumele.
Cină	Chilli de legume Ingrediente: • câteva felii de ceapă • 1 cățel de usturoi • 1 linguriță de ulei de cânepă • 1 roșie • Jumătate de vânată • 2-3 ciuperci • 60g de fasole verde boabe mari, pre-fiartă • 1 vârf de cuțit de boia de ardei iute • 1 cană de orez brun Preparare: Usturoiul și ceapa se călesc ușor. Se adaugă felii de vânată, ciuperci și roșii, apoi fasolea boabe. Se toarnă deasupra puțină apă și se lasă la foc mic aproximativ 20 minute. Condimentatți cu boiaua și serviți cu orezul gătit natur.
Gustare	1 kiwi și 2 linguri de alune de pădure crude
Masă la ore târzii	Salată de pui Ingrediente: • 70 gr piept de pui dezosat • 3 linguri de cous cous crud • 1 mână de salată verde, mărunțită • 1 roșie, 3 ridichi mici, 1 fir de ceapă verde tocat mărunț • vinaigrette: 1 lingură de ulei de măsline, 1 linguriță semințe de in sau cânepă, 1 lingură zeamă proaspătă de lămâie, 1 lingură muștar simplu, puțină sare (pentru gust), opțional- 1 cățel de usturoi

	Preparare: Pieptul de pui se taie cuburi și se gătește la grătar sau se prăjește fără ulei într-un vas de ceramică sau un aparat special. Cous cous se lasă la înmuiat în apă fierbinte într-un castron (5 minute). Când este hidratat (s-a umflat) se adaugă puiul și legumele și se amestecă cu o furculiță. Vinegreta se amestecă într-un vas cu capac (prin agitarea vasului). Se adaugă la salată.
--	--

Ziua 4

Mic dejun	Ouă fierte cu iaurt și ceapă Ingrediente: • 2 ouă • dressing: 2 linguri iaurt natural, 1 castravete murat, 2 fire de ceapă proaspătă tăiate mărunt • 1 felie pâine graham unsă cu puțin unt Recomandări: Castravetele tocat în cubulețe mărunte și ceapa se amestecă cu iaurtul. Ouăle se fierb (cât să fie moi, dar să nu curgă). Se curăță de coajă, taie în 4 și adaugă la restul de ingrediente. Se servește cu felia de pâine.
Prânz	Smoothie din banana și fructe de pădure Ingrediente: • 1 cană lapte cu 2% grăsime • 1 banană mică • Jumătate de cană de fructe de pădure (dacă nu e sezonul potrivit, poți folosi din cele congelate) • 1 lingură cu semințe de susan Preparare: Se amestecă la blender. La final se adaugă semințele.
Cină	Cartofi fierți cu legume și piept de pui Ingrediente: • 130 gr. piept de pui dezosat • câteva felii de dovlecel • câteva felii ceapă • 1 mână de fasole verde (sau galbenă) păstăi- poți folosi și congelate • O jumătate de morcov • 1 lingură de ulei de câneapă • 1 cățel usturoi • 2 cartofi mari • pătrunjel • condimente: piper și sare, după gust Preparare: Ceapa și pieptul de pui (tocate) se perpelesc într-o tigaie wok. Se adaugă feliile de cartofi și fasolea. Spre final se adaugă dovlecelul, condimentele și un amestec de ierburi provenice. Se garnisește cu pătrunjel.
Snack	Salată cu: 1 morcov, 1 măr și o lingură de ulei de in + 3 felii de pâine de secară
Masă la ore târzii	Salată cu ton Ingrediente: • o jumătate de cană de paste integrale (farfalle, melci sau penne) 30 gr. • O jumătate de conservă de ton în suc propriu (60 gr) • 2 linguri de porumb (din conservă)

	• 1 mână de salată verde tocată sau jumătate de pungă de salată spring mix • Câteva roșii cherry sau o roșie mare normal, tocată. • Germeni de ridiche • vinaigrette: 1 lingură ulei de in + 1 lingură zeamă de lămâie + ½ linguriță de muștar + sare și piper după gust
--	---

Ziua 5

Mic dejun	Lipie de graham cu pui Ingredients: • 1 lipie graham (sau lipie din făină integrală/făină de orez)- 70 gr. • 2 frunze mari de salată Pentru pasta de pui: • 60 gr piept de pui fiert (apoi dat câteva minute la cuptor să se rumenească) • jumătate de roșie • 3 felii ceapă • 1 lingură ulei de cânepă • Condiment: piper negru boabe, tarhon Preparare: Ingredientele pentru pastă se amestecă cu blender-ul sau robotul de bucătărie. Se unge lipia, se garnisește cu salata și se servește.
Prânz	Smoothie de căpșune Ingrediente: • 1 cană cpșune (congelate) • Iaurt natural (180 gr) • 1 banană medie (150 gr) • Jumătate de lingură cu semințe de susan • 3 linguri fulgi de ovăz Preparare: Se amestecă la blender toate ingredientele (în afară de semințe, care se adaugă la final).
Cină	Pește la grătar cu sos de spanac, mei și salată de varză murată Ingrediente: • 130 gr file păstrăv • 40 gr (4 linguri) de mei Ingrediente pentru sosul de spanac: • 100 gr spanac congelat (1/4 de pachet) • câteva felii de ceapă • 1 cățel de usturoi • 1 linguriță ulei de cânepă • 2 linguri de smântână cu 18 % grăsime • Zeamă de lămâie, cimbru, sare și piper Ingrediente pentru salata de varză: • 1 cană de varză murată tocată, o jumătate de morcov ras și 1 linguriță de ulei de cânepă Preparare: Ceapa se taie mărunț și se călește până devine transparentă. Spre final se adaugă și usturoiul mărunțit. Se adaugă spanacul și se mai lasă la foc mic până ce apa (din spanac) se evaporă. Apoi se pun și sarea, pieperul, cimbrul și smântâna. Peștele se spală și curăță, se pune într-o tavă de cuptor unsă cu puțin unt, se toarnă deasupra

	sosul și se lasă la pătruns cca. 20 minute la 180 de grade. Se hidratează meiul și se servește împreună cu salata de varză ca și garnitură la pește.
Gustare	1 grapefruit
Masă la ore târzii	Orez și salată cu avocado și fasole Ingrediente: • 50 gr (4 linguri) de orez brun/ sau orez sălbatic • câteva felii de ardei gras • 1 lingură cu zeamă de lămâie • Un sfert de avocado • 2 linguri de boabe de fasole roșie (din conservă) • 1 fir de ceapă proaspătă, tocat mărunt • 1 lingură de ulei de in • condimente: sare, boia de ardei iute, coriandru Preparare: Se gătește orezul. Se amestecă fasolea, piperul, ceapa și avocado (tocate în prealabil). Pour lemon juice and oil over and spice up with condiments.

Ziua 6

Mic dejun	Arpacaș cu pere, ghimbir și semințe de floarea soarelui Ingrediente: • 60 gr de arpacaș • O jumătate de măr sau pară • 1 lingură de ghimbir proaspăt ras • 1 lingură semințe de floarea soarelui crude • jumătate de lingură de scorțișoară Preparare: Se clătesc fructele și arpacașul și se fierb. Se adaugă ghimbirul, scorțișoara și semințele de floarea soarelui.
Prânz	Salată cu cicoare și mandarine Ingrediente: • 1 mână de frunze de păpădie • 2 mandarine (100 gr) • 1 lingură semințe de dovleac crude • 1 lingură zeamă de lămâie • 1 lingură ulei de in • 2 felii pâine de secară Preparare: Se spală și toacă frunzele de păpădie. Se toarnă zeama de lămâie și uleiul deasupra. Se curăță și taie feliile de mandarine și se adaugă la salată împreună cu semințele de dovleac. Se servește cu pâine.
Cină	Paste cu legume Ingrediente: • 1 cană paste integrale • O jumătate de pachet de mix de legume congelate- echivalentul a 220-250g • 4 linguri de linte sau năut (din conservă) • 1 lingură telemea de capră rasă Preparare: Legumele se gătesc în wok cu puțină apă (fără ulei!). Adaugă năutul și pastele fierte al dente. Apoi presară brânza rasă și garnisește cu puțin pătrunjel tocat.
Gustare	1 cană suc de morcovi, 2 felii pâine graham (sau pâine de secară)
Masă la ore târzii	Sandwich cu pește și pasta de brânză Ingrediente: • 2 felii de pâine integrală (70 gr) • 1 lingură de unt • 3 linguri de macrou sau hering în sos propriu (60g) • 2 linguri cottage cheese- de preferință grasă (50 gr) • 1 lingură iaurt natural • 1 fir de ceapă tocat

	• 1 castravete murat mic Preparare: Peștele se curăță și se amestecă cu brânza. Se aduagă iaurtul, castravetele și ceapa tocate. Se servește cu pâinea unsă cu un strat fin de unt.
--	---

Ziua 7

Mic dejun	Ouă papară cu ceapă tocată 3 felii de pâine graham sau pâine de secară (100 gr) unse cu un strat fin de unt 1 roșie (tăiată felii și consumată separat)
Prânz	Tocană de pui și vită (300 ml) cu legume și pătrunjel și garnitură de paste integrale. Carnea se prepară fiartă. (20 gr din fiecare fel)
Cină	Pulpă de pui cu cartofi și salată Ingrediente: • 1 pulpă de pui medie • condimente: piper, rozmarin, sare • 3 cartofi mari (300 gr), mărar tocat Salată: • 1 morcov mic • O jumătate de măr • 1 lingură de ulei de in sau cânepă • Zeamă de lămâie Preparare: Se condimentează pulpa, se învelește în staniol și se gătește la cuptor. Cartofii se coc și ei (în coajă). garnisește cu mărar. Salata se prepară din ingredientele rase și amestecate împreună cu ulei și zeamă de lămâie.
Gustare	1 pară, 1 lingură de alune nesărate
Masă la ore târzii	Clătite cu fructe și iaurt (2 clătite cu diametru de cca 20 cm) Ingrediente: • Amestec de clătite din făină integral de secară, lapte, 1 ou și ulei • 1 banană mică • 4 linguri cu iaurt grecesc Preparare: Clătitele se prepară într-o tigaie de teflon unsă cu foarte puțin ulei. Când s-au răcit se garnisesc cu felii de banana și iaurt. Se mai potrivesc și merele coapte sau perele.