

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 1

MD	OMLETA CU ROSII SI VARZA KALE	3 albusuri de ou 1 ou intreg 1 cana de varza kale ¼ cani rosii cherry taiate pe jumătate 1 lingura branza cheddar (sau alt tip de branza) rasa Sticla spray cu ulei de masline	In tigaia incinsa la foc mediu-mare si unsa cu ulei se adauga 1 cana de varza kale maruntita si un sfert de cana rosii cherry taiate pe jumătate. Se gateste timp de 3 minute. Se adauga 3 albusuri de ou si un ou intreg, se presara branza si se gateste pana ce oul devine ferm, cca. 4 minute. Se intoaie omleta si se serveste cu sos iute.
G1	HUMUS PICANT CU LEGUME (2 linguri per portie)	1 cana naut Sucul de la o lamaie ¾ lingurite sare ¼ cana tahini (pasta de susan) ½ lingurita chimion 2 linguri de apa 2 linguri de ulei de masline ½ lingurite piper cayenne Legume la alegere	Nautul se lasa 12 ore in apa la inmuiat, preferabil la frigider. A doua zi se fierbe timp de 45 minute. Se amesteca in blender toate ingredientele (1 cana de naut fiert, sucul de la o lamaie, 2 linguri de apa si 2 linguri de ulei de masline, un sfert de cana tahini, jumătate lingurita chimion si jumătate lingurita piper cayenne cu 3 sferturi lingurita de sare. Se serveste cu legume la alegere.
P	SOMON CU CIUPERCI	170 grame file de somon sau rondele 2 linguri suc de lamaie 1 lingurita ulei de cocos 6 ciupercute 6 small mushrooms 3 bete de frigarui (metal sau lemn)	Preincalziti cuptorul la temperatura mare. Amestecati 2 linguri de suc de lamaie cu o lingurita ulei de cocos. Se taie somonul (170g) in bucatele, se trece prin sosul de lamaie si se infig bucatile pe betele de frigarui alternativ cu cate o ciupercuta (6 ciupercute). Se aseaza pe gratarul din cuprot si se gateste timp de 6-8 minute.
G2	SMOOTHIE DE DUPA-AMIAZA	1 cana lapte migdale 1 lingura unt de arahide 1 curmala 6 cuburi de gheata	Se amesteca in blender 1 cana lapte de migdale, 1 lingura unt de arahide, 1 curmala si 6 cuburi de gheata.
C	BURRITO DE CURCAN (4 portii)	680 g carne de curcan 1 ceapa maruntita 1 ardei verde taiat bucatele 2 linguri de sos taco ½ cana sos salsa Sucul de la o lamaie Sticla spray cu ulei de masline	Intr-o tigaie unsa cu ulei de masline si incinsa la foc mediu-mare se pregateste carnea tocata (680 g) de curcan impreuna cu 2 linguri de sos taco. Se amesteca periodic primele 10 minute, se adauga 1/2 cana sos salsa si se mai gateste in ca 5 minute. Se serveste pe frunze de salata sau tortilla cu faina integrala, cu putin iaurt grecesc deasupra.

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 1 - ALTERNATIVE

P	OU LA CASTRON (in locul somonului cu ciuperci la gratar)	2 cani varza kale 2 oua ½ avocado 1 lingurita de ulei de cocos	Intr-o tigaie incinsa cu jumatate lingurita de ulei de cocos se pun 2 cani de varza kale maruntita. SE gatesc pana ce varza devine moale. Se scoate pe o farfurie. In tigaie se adauga celalata jumatate de lingurita de ulei de cocos. Se prajesc 2 oua pana ce capata consistenta dorita. Se servesc cu varza kale si jumatate de avocado taiat bucatele.
G2	SHAKE MOCHA JAVA (sau smoothie)	1 lingura pudra proteica preparata 1 cana lapte de alune sau de migdale sau de cocos 1 cana cafea gata preparata sau 2 linguri de cafea instant 6 cuburi de gheata	Se amesteca in blender 1 lingura de pudra proteica, 1 cana lapte de alune/migdale/cocos, 1 cana cafea gata preparata sau 2 linguri de cafea instant si 6 cuburi de gheata

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 2

MD	CLATITE CU BANANE SI AFINE	1 banana ¼ cana afine 1 lingurita scortisoara 2 oua 3 linguri sirop artar sau un sirop fara zahar 1 lingurita ulei de cocos	Intr-un bol se amesteca bine o banana zdrobita, 2 oua, 1 lingurita de scortisoara si 3 linguri sirop de artar sau un sirop fara zahar. Se adauga 1/4 cana afine si se inglobeaza in compozitite. Se incinge o tigaie cu 1 lingurita de ulei de cocos si se pune cate un polonic mic din compozitie. Se intoarce clatita dupa cca 25 secunde. Vor iesi 3-4 mici clatite.
G1	MIX DE CIOCOLATA SI ALUNE	1 cana migdale 1 cana fistic 1/2 cana nuca de cocos neindulcita 1/2 cana bucatele de ciocolata neagra	Intr-un bol se amesteca cate o cana de migdale si fistic cu cate jumătate de cana de nuca de cocod neindulcita si bucatele de ciocolata neagra. O portie este formata din 3 linguri de amestec.
P	SALATA DE PUI CU MUSTAR SI VARZA KALE	2 cani varza kale fin maruntita 1 piept de pui 1 rosie 1 castravete maruntit 4 masline kalamata, maruntite 1 lingura de branza feta faramitata Sos: Scul de la o lamaie 1 lingurita de miere 1 lingurita de mustar 1 lingura otet de mere 1 lingura de ulei de masline sare si piper	Pentru sos se amesteca scul de la o lamaie, cate o lingura de otet de mere, ulei de masline, o lingurita de miere si una de mustar, sare si piper dupa gust. Jumătate din sos este folosit pentru a stropi 1 piept de pui taiat bucatele, care se lasa apoi 10 minute la marinat. Se gateste puiul intr-o tigaie incinsa doar stropita cu putin ulei, timp de 6 minute pe fiecare parte. Acum restul de sos se pune peste puiul gatit.
G2	BRANZA DULCE CU ANANAS	1 cana branza dulce degresata ¼ cana ananas maruntit.	Se amesteca o cana de branza degresata cu un sfert de cana fructe maruntite.
C	CURRY CU PUI SI COCOS (6 portii)	1 ceapa maruntita 2 catei de usturoi pisati 1 lingura ghimbir pisat 1 cana supa de legume sau de pui 1 cana lapte de cocos sarac in grasime 1 cana morcovi maruntiti 1 ardei galben feliat 680g pipet de pui taiat cubulete 4 linguri pasta de curry 1 lingurita chimion 3 linguri sos tamari Scul de la o lamaie 1 lingura ulei de cocos	Intr-o oala incinsa doar stopita cu putin ulei, se gatesc pentru 2 minute 1 ceapa maruntita cu 2 catei de usturoi pisat, 1 lingura de ghimbir pisat si un ardei galben feliat. Se adauga 4 linguri de pasta de curry, 3 linguri de sos tamari, scul de la o lamaie si o lingurita de chimion apoi 1-2 cani de lapte de cocos si 1-2 cani supa de legume. Se reduce flacara. Intr-o tigaie incinsa doar stropita cu putin ulei se gatesc bucatelele dintr-un piept de pui de 680g cca 3 minute pe fiecare parte. Se intorc o singura data. Se adauga puiul in oala si se gateste la foc mic pentru inca 20 minute. Se mananca cu conopida sau orez brun.

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 2 - ALTERNATIVE

P	STIR-FRY ASIATIC	1 cap de conopida fiarta	Intr-o tigaie incinsa doar stopita cu putin ulei, se
	(in loc de salata de pui cu mustar si kale)	2 linguri sos soya sarac in sare 1/3 cana fasole verde, maruntita 1/3 cana morcovi maruntiti 1/4 cana mazare 1/2 lingurita pasta de chili Seminte de susan (optional)	gateste conopida fiarta si maruntita, peste care se adauga 2 linguri sos soya sarac in sare, 1 lingurita pasta de chili, sare si piper dupa gust. Ulterior se aduaga in tigaie 1/3 cana de fasole verde, 1/3 cana de morcovi maruntiti si un sfert de cana mazare. Se serveste cu o lingurita de seminte de susan presarate deasupra.
G2	ALTFEL DE	1 cap de conopida fiarta	In blender se amesteca 1 cana de fasole fiarta, 2 linguri
	FASOLE BATUTA (4 portii) (in loc de branza dulce cu ananas)	1 cana de fasole fiarta 2 linguri de ulei de masline Sucul de la o lamaie Sare si piper	de ulei de masline, sucul de la o lamaie si sare si piper dupa gust. Conopida se foloseste pentru a intinge in fasolea batuta.

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 3

M	OUA IN AVOCADO	1 avocado, taiat pe jumate 2 oua sare si piper	Se preincalzeste cuptorul la 220 grade Celsius (numarul 7). Un avocado se taie pe jumate, se scoate samburele si o parte din pulpa. In fiecare jumatate de avocado se sparge un ou. Se presara sare si piper dupa gust. Se imbraca in folie de aluminiu. Se gatesc la cuptor timp de cca 20 minute.
G1	BULGARASI DE CACAO (4 portii, 2 bile/portie)	$\frac{3}{4}$ cana tarate $\frac{1}{2}$ cana seminte de in $\frac{1}{4}$ cana fulgi de ciocolata neagra 2 linguri de lapte (de vaca sau de migdale) 2 linguri de unt de arahide	Intr-un ibric se incalzeste untul de arahide (2 linguri) cu laptele de migdale (2 linguri) si fulgii de ciocolata ($\frac{1}{4}$ cana) Se adauga $\frac{3}{4}$ cana de tarate (preferabil macinate pudra) si $\frac{1}{2}$ cana seminte de in. Dupa ce s-a omogenizat bine totul, se inchide focul. Din compozitie se impart cu lingurita si se ruleaza 8 bulgarasi. Se servesc reci de la frigider.
P	BURRITO DE VITA (4 portii)	$\frac{3}{4}$ cana orez brun Un praf de sare Sucul de la o lamaie 650 grame carne tocata de vita 2 linguri de sos taco 1 cana sos salsa $\frac{1}{4}$ cana branza cheddar razuita 1 cap de salata	$\frac{3}{4}$ cana de orez brun se fierbe conform instructiunilor de pa ambalaj. in apa de fierbere se adauga un praf de sare si sucul de la o lamaie. Intr-o tigaie incinsa si stropita cu putin ulei se gatesc 650g carne tocata de vita peste care se adauga 2 linguri de sos taco. Cand carnea este gata se adauga un sfert de cana de branza cheddar macinata. Intr-o frunza de salata se aseaza $\frac{1}{2}$ cana orez brun, $\frac{1}{2}$ cana carne tocata, si un sfert cana sos salsa. Foaia de salata poate fi maruntita si asezata deasupra felului.
G2	SUC IMUNITATE	1 cana lapte de alune 1 portocala decojita 1 lingurita unt de cocos $\frac{1}{2}$ cana capsuni (sau orice alt fruct) 1 mana de frunze de spanac 6 cuburi de gheata	Intr-un blender se amesteca 1 cana lapte de alune, 1 portocala, $\frac{1}{2}$ cana de capsuni sau alte fructe de care dispuneti, 1 mana de frunze de spanac, 1 lingurita unt de cocos si 6 cuburi de gheata.
C	SALATA CU NAUT SI VARZA KALE (4 portii)	4 cani varza kale maruntita 2 cani de rosii taiate cubulete 1 $\frac{1}{2}$ cani ceapa maruntita 1 cana frunze de busuioc tocat $\frac{1}{2}$ cana otet 1 lingura de ulei de masline 1 lingurita piper $\frac{1}{4}$ lingurita sare 4 catei de usturoi zdrobiti 2 cani naut, fiert $\frac{1}{2}$ cana branza de capra, zdrobita	Intr-un bol se amesteca 4 cani varza kale maruntita, 2 cani rosii taiate cubulete, o cana si jumatate de ceapa maruntita, 1 cana frunze de busuioc tocat, $\frac{1}{3}$ cana otet, 1 lingura ulei de masline, 1 lingurita piper, un sfert lingurita sare, 4 catei de usturoi zdrobiti si 2 cani de naut fiert. Se presara pe deasupra branza de capra.

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 3 - ALTERNATIVE

MC CEREALE CU FRUCTE SI UNT ARAHIDE (in loc de oua in avocado)	½ cana iaurt grecesc ½ cana tarate 1 lingura unt de arahide 1 cana lapte de migdale 1 lingurita seminte de chia 1 lingurita seminte de in 1/2 lingura sirop de artar sau indulcitor stevia ½ cana capsuni taiate marunt	Jumatate de cana de tarate se fierbe intr-o cana de lapte de migdale (sau 1/2 decana de tarate macinate pudra se ameste cu o cana de lapte de migdale). Se adauga 1/3 cana iaurt grecesc, 1 lingura unt de arahide, cate o lingurita seminte de chia si seminte de in, jumatate lingura sirop de artar si se amesteca bine totul. Se lasa la frigider peste noapte. Se serveste a doua zi cu capsuni maruntite.
G1 BANANE SI UNT DE ARAHIDE (in loc de bulgarasi de cacao)	1 banana rondele 1 lingura de unt de arahide / de alune de padure Praf de scortisoara	O banana se taie rondele, se fac mici "sandvisuri" umplute cu unt de arahide, iar peste ele se presara scortisoara. Se servesc dupa 15 minute de stat la frigider.
G2 SUC AFINE SI MURE (in loc de suc imunitate)	1 banana 1 cana de afine ¼ cana lapte de alune (sau iaurt grecesc) ¼ cana mure 2 linguri tarate	Intr-un blender se amesteca 1 banana, 1 cana de afine, 2 linguri de tarate si un sfert de cana lapte de alune. Se serveste cu un sfert de cana mure.
C AMESTEC DE LEGUME (4 portii) (in loc de salata cu naut si varza kale)	2 linguri ulei de masline 1 ceapa mare macinata 1 ardei rosu maruntit 1 catel de usturoi zdrobit 3 linguri sos chili 2 lingurite chimion 2 cani fasole neagra fiarta 1 cana fasole rosie fiarta 2 cani rosii taiate cubulete 1 cana supa de legume ¼ cana frunze de patrunjel maruntit. O lingura de iaurt grecesc	Intr-o tigaie incinsa la foc mediu-mare se gatesc 1 ceapa mare macinata si 1 ardei rosu maruntit pentru cca 5 minute. Se adauga 1 catel de usturoi zdrobit, 3 linguri sos chili si 2 lingurite chimion. Apoi se adauga 2 cani de fasole neagra fiarta, 1 cana de fasole rosie fiarta, 1 cana supa de legume si 2 cani rosii taiate cubulete. Se amesteca pe foc pentru cca 20 minute. Se serveste cu o lingura de iaurt grecesc si patrunjel maruntit.

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 4

MD	OUA CU CIUPERCI (2 portii)	2 ciuperci proaspete 2 oua ½ avocado 57 grame somon afumat ½ lingurita sirop agave sau miere 2 linguri apa fiarta 2 linguri suc de lamaie 4 linguri ulei de masline	Se preincalzeste cuptorul la 200 grade Celsius (numarul 6). Se gatesc 2 ciuperci intregi timp de 15 minute. Intr-un blender se amesteca jumatate dintr-un avocado cu 2 linguri apa calda, 2 linguri suc de lamaie si 4 linguri ulei de masline plus sare si piper dupa gust. Ouale se gatesc intr-o tigaie incinsa doar stropita cu ulei cat sa nu se lipeasca. In ciupercuta se pune un ou si o felie de somon afumat. Se mananca impreuna cu crema de avocado.
G1	PARFAIT CU IAURT	½ cana iaurt grecesc 2 linguri alune macinate 1 lingura nuca de cocos neindulcita ¼ cana afine sau mure	Se amesteca 1/2 cana iaurt grecesc si 2 linguri alune macinate, o lingura nuca de cocos neindulcita si se serveste cu 1/4 cana afine sau mure.
P	SALATA DE LEGUME SI HUMUS	2 cani de salata maruntita 1 morcov mare, maruntit 2 linguri de humus (vezi reteta) 2 linguri de migdale maruntite 1 rosie feliata 1 castravete mic, feliat 2 linguri de branza rasa de care doriti Sos: 2-3 linguri otet balsamic 1 lingura ulei de masline 1 lingura mustar Dijon Sare si piper	Intr-un bol se amesteca 2 cani de salata maruntita cu 1 morcov mare maruntit, 1 rosie feliata, 1 castravete mic feliat, 2 linguri de migdale maruntite si 2 linguri de branza rasa. Se adauga sosul: 2-3 linguri otet balsamic, 1 lingura ulei de masline, 1 lingura mustar Dijon plus sare si piper dupa gust. Salata se serveste cu 2 linguri de humus per portie.
G2	OU FIERT CU SPARANGHEL	15 bucati se sparanghel fiert 1 hard boiled egg	Se fierbe un ou si se serveste cu 15 bucati de sparanghel fiert.
C	SOMON CU MANGO (4 portii)	1 cana mango maruntit 2 linguri ceapa rosie maruntita 2 linguri patrunjel 1 lingura suc de lamaie Sare de mare si piper 170 grame file de somon	Intr-un bol se amesteca 1 cana mango maruntit, 2 linguri de ceapa rosie maruntita, 2 linguri de patrunjel maruntit si o lingura suc de lamaie. Intr-o tigaie incinsa se gateste somonul cate 4 minute pe fiecare parte. Se serveste somonul cu o lingura din sosul preparat.

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 4 - ALTERNATIVE

MD	SENDVIS CU OU (in loc de oua cu ciuperci)	2 felii de paine integrala hipocalorica 2 oua Sos iute sau sos Worchester O mana de spanac	2 felii de paine din faina integrala se prajesc intr-o tigaie incinsa fara ulei. In aceeasi tigaie se sparg 2 oua si se gatesc pana capata consistenta dorita. Se servesc cu o mana de spanac si cu sos iute.
C	PIZZA CU PUI (4 portii) (in loc de somon cu mango)	Pentru crusta: 1 conopida fiarta ½ cana parmezan 1 lingurita condimente italienesti 1 lingurita fulgi chili 1 lingurita oregano Pentru topping: 3 linguri sos marinara ¼ cana parmezan ¼ cana frunze de busuioc macinat ½ cana ciuperci feliate ¼ cana branza mozzarella	Se preincalzeste cuptorul la 230 grade Celsius (numarul 8). Intr-un blender se amesteca conopida fiarta, jumătate cana parmezan, 1 lingurita condimente italienesti, 1 lingurita fulgi chili si o lingurita oregano. Amestecul se aseaza intr-o tava de copt presand si netezindu-i suprafata cu mainile. Se foloseste hartie pentru copt. Se gateste pana ce capata o culoare aramie, cca 15 minute. Se adauga toppingul (3 linguri sos marinara, un sfert cana parmezan, un sfert cana branza mozzarella, un sfert cana frunze proaspete de busuioc maruntit, si jumătate cana ciuperci feliate). Se gateste pentru inca 5-7 minute, pana cand branza se topeste.

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 5

MD	SCRAMBLE	2 oua 1 mana de spanac 4 ciuperci feliate ½ ardei rosu maruntit 1/4 avocado, zdrobit ¼ cana sos salsa	Intr-o tigaie incinsa la foc mediu-mare se gatesc legumele (1 mana de spanac, 4 ciuperci feliate, 1 ardei rosu maruntit) pentru cca 2-3 minute. Se adauga ouale, se presara sare si piper dupa gust si se ameste periodic 3-4 minute. Se servesc cu un sfert de avocado zdrobit si sos salsa (un sfert de cana)
G1	SMOOTHIE DE AFINE	1 lingura pudra proteica 1 lingura seminte de chia 1/4 cana afine 2 cani lapte de alune O cana frunze de spanac O mana de cuburi de gheata	Se amesteca in blender 1 lingura pudra proteica cu o lingura seminte de chia, 2 cani lapte de alune, o cana frunze de spanac, un sfert de cana afine si o mana de cuburi de gheata.
P	SALATA VEGETARIANA GRECEASCA	2 cani frunze de spanac 1/2 cana rosii cherry 1/2 cana frunze de busuioc maruntit 1 mic castravete 1/2 avocado 1/4 cana naut fiert 2 linguri branza feta 1 lingura ulei de masline 1 lingura otet de mere Sucul de la o lamaie 1 lingura mustar Dijon 1/4 lingurita sare 3/4 lingurita oregano	Intr-un bol se amesteca 2 cani frunze de spanac, 1/2 cana rosii cherry taiate pe jumatate, 1/2 cana frunze busuioc maruntit, 1 mic castravete taiat bucatele, un sfert de cana naut fiert, 1 lingura ulei de masline si una de otet de mere, sucul de la o lamaie, 1 lingura mustar Dijon, 3/4 lingurita oregano, 1/4 lingurita sare si jumatate de avocado zdrobit. Se serveste cu 2 linguri de branza feta taiata cubulete.
G2	TOAST CU OU SI AVOCADO	1 felie de paine din faina integrala ¼ avocado ⅛ lingurita fulgi de chili 1 ou fiert	Se prajeste o felie de paine integrala. Se intinde pe ea un sfert de avocado. Se aseaza doua jumatati de ou fierpt si se presara un praf de chili.
C	PIEPT DE PUI UMPLUT (5 portii)	140 grame piept de pui 1 punga spanac decongelat si uscat 1 ardei rosu maruntit jumatate de ceapa maruntita ½ cana branza de capra zdrobita 1 lingurita chili 3 linguri rosii maruntite ½ cana iaurt grecesc 1 lingurita sare 1 lingurita piper 1 lingura amestec de condimente italianesc	Se preincalzeste cuptorul la 200 grade Celsius (numarul 6) Se taie in fasii 140 grame de piept de pui. Intr-un bol se amesteca spanacul decongelat si uscat (1 punga) cu 1 ardei rosu maruntit, 3 linguri de rosii cubulete, jumatate de ceapa maruntita, jumatate de cana branza de capra, 1 lingurita de chili, una de sare, una de piper, 1 lingura amestec de condimente italianesti si jumatate cana de iaurt grecesc. Se gateste la cuptor cca 25 minute.

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 5 - ALTERNATIVE

G1	SMOOTHIE VERDE (in loc de smoothie de afine)	1 lingura pudra proteica 1/4 avocado 1 lingura seminte de in suc de lamaie 1 cana de spanac 1 mic castravete 1/4 cana lapte de cocos 2 cani lapte de alune sau de migdale	In blender se amesteca 1 lingura pudra proteica, un sfert de avocado, 1 lingura seminte de in, 1 mic castravete, 1 cana de spanac, un sfert cana lapte de cocos cu 2 cani lapte de alune sau de migdale si suc de lamaie dupa preferinte.
-----------	---	--	---

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 6

MD CEREALE	½ cana iaurt grecesc ½ cana tarate sau fulgi de cereale ¾ cana lapte de migdale 1 lingurita seminte de chia 1 lingurita seminte de in 1 lingurita sirop de artar sau indulcitor stevia 1 lingura stafide 1/2 lingurita scortisoara 1 lingura migdale	1/2 cana tarate se fierb in 2/3 cana lapte de migdale. Se lasa la racit, apoi se amesteca cu 1/2 cana iaurt grecesc, cate o lingurita de seminte de chia, seminte de in, sirop de artar, 1 lingura stafide si una de migdale si un praf de scortisoara. Se pot folosi taratele fara a se fierbe, de asemenea. Se pune bolul la frigider si se serveste a doua zi cu mure sau cu banana.
G1 TOAST CU UNT DE ARAHIDE	1 felie de paine integrala 1 lingura unt de alune 1/2 lingurita seminte de in	Se prajeste o felie de paine integrala, se intinde pe ea 1 lingura de unt de arahide si se presara 1/2 lingurita seminte de in.
P WRAP PUI SI AVOCADO	1 tortilla din faina integrala 1 piept de pui mic, gatit ¼ avocado zdrobit 2 linguri de branza rasa de care doriti ¼ cana sos salsa ¼ cana iaurt grecesc 4 linguri de patrunjel maruntit	Se assembleaza "burrito" incapand cu pieptul de pui maruntit, urmat de 1/4 cana de iaurt grecesc, 1/4 cana sos salsa si 2 linguri de branza rasa si se impatureste. Se incalzeste intr-o tigaie incinsa, fara ulei.
G2 BRIOSE CU MAR (12 briose, una per portie)	½ cana piure de mar 2 oua ½ lingurita bicarbonat de sodiu 1 pliculet de praf de copt ¼ cana stevia ½ cana fulgi de ciocolata (optional) 1 cana iaurt grecesc ½ cana lapte de migdale 2 cani fulgi de cereale macinati 1 lingura ulei de cocos topit	Se preincalzeste cuptorul la 180 grade Celsius (numarul 4). Intr-un bol se amesteca 2 cani fulgi de cereale macinati pudra, 1 cana de iaurt grecesc, 1/2 cana lapte de migdale, 1 lingura ulei de cocos topit, 2 oua, 1 pliculet de praf de copt, 1/2 lingurita bicarbonat de sodiu, 1/4 cana stevia si 1/2 cana piure de mar. Se aseaza in compozitia in 10 forme de briose, preferabil de unica folosinta pentru a putea fi usor desprinse. Se gatesc timp de 20-40 minute. Incercati compozitia cu o scobitoare. Nu trebuie sa lase urme. Se patreaza la frigider timp de o saptamana.
C BURGER CURCAN (4 portii)	450 grame carne tocata de curcan 1 catel de usturoi, zdrobit 1/2 lingurita paprika 1/4 lingurita chimion 1/4 lingurita piper macinat Un praf de sare 4 felii de ceapa dulce de pe gratar 1/4 cana sos barbeque 1 cap de salata 1 rosie	Intr-un bol se amesteca 450 grame carne tocata de curcan, 1 catel de usturoi zdrobit, jumătate lingurita de paprika si un sfert lingurita de chimion. Se azoneaza cu sare si piper. Se imparte compozitia in 4 parti. Se preincalzeste cuptorul la foc mediu-mare. Se aseaza burgerii pe gratar, se intorc dupa 7 minute si se mai lasa inca 7 minute. Se aseaza pe foi de salata si felii de rosii.

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 6 - ALTERNATIVE

MD SHAKE	1 lingura pudra proteica	Intr-un blender se amesteca 1/3 cana cafea cu 1 cana lapte de migdale, 1 lingura pudra proteica, 1 lingura unt de arahide, 1 banana, 1 lingurita seminte de in si 4-6 cuburi de gheata.
	1 lingura unt de arahide sau de alune	
	1/3 cana cafea (sau 2 linguri cafea instant)	
	1 lingurita seminte de in	
	1 banana	
G1 BUDINCA CU VANILIE SI CHIA (4 portii)	1 cana lapte de migdale	Intr-un blender se amesteca 2 cani lapte de migdale cu 2 linguri de stevia, jumătate cana seminte de chia, jumătate lingurita extract de vanilie, 1 praf de scortisoara si un sfert de cana nuca de cocos neindulcita. Se lasa la frigider pentru 4 ore. Se serveste cu afine sau mure.
	1/2 cana seminte de chia	
	2 linguri stevia	
	1/2 lingurita extract de vanilie	
	1/4 lingurita scortisoara	
(in loc de toast cu unt de arahide)	1/4 cana nuca de cocos maruntita neindulcita	
	0 mana de afine sau mure	

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 7

MD	CLATITE CU BANANA SI CIOCOLATA	3 albusuri de ou ½ cana tarate macinate in blender pana devin pudra 1 banana 1 lingura pudra proteica 2 lingurite praf de copt	Se macina in blender jumatate cana de tarate. Se adauga 1 banana taiata bucatele, 3 albusuri de ou, 1 lingura de pudra proteica si 2 lingurite praf de copt apoi se omogenizeaza bine la blender. Cate un polonic mic din compozitie se pune intr-o tigaie incinsa si se lasa 1-2 minute pe fiecare parte. Se servesc cu un sirop fara zahar.
G1	HUMUS CU USTUROI (2 linguri pe portie)	2 cani de naut fiert ½ lingurita de sare ½ lingurita de piper ¼ cana tahini (pasta de susan) 1 catel de usturoi, zdrobit 3 linguri de ulei de masline Scul de la 2 lamaie Un strop de paprika legume crude de care doriti	Se amesteca in blender 2 cani de naut fiert, jumatate de lingurita de sare si jumatate de lingurita de piper cu un sfert cana pasta de susan, 1 catel de usturoi zdrobit, 3 linguri de ulei de masline si scul de la o lamaie. Peste pasta formata se adauga un praf de paprika. Se serveste cu legume crude.
P	BURRITO DE CURCAN	1 tortilla 110 grame sunca de curcan ¼ avocado 2 linguri de branza cheddar rasa ¼ cana sos salsa ¼ cana iaurt grecesc 4 linguri patrunjel, maruntit ¼ cana fasole neagra	Se aseaza pe tortilla intai sunca de curcan (110 grame, maruntita), se adauga un sfert cana fasole neagra fiarta, un sfert cana avocado maruntit, un sfert cana de iaurt, un sfert cana de sos salsa si 2 linguri de branza cheddar. Se impatureste burrito-ul si se incalzeste putin intr-o tigaie incinsa pana ce tortilla devine usor crocanta.
G2	SUC VERDE	1 lingura de pudra proteica ¼ cana zmeura jumata de banana 1 cana spanac ½ lingurita praf de ghimbir. Scul de la o lamaie ½ lingurita seminte de in	Se adauga si se amesteca in blender 1 lingura de pudra proteica cu jumatate de banana, un sfert cana de zmeura, 1 cana de spanac, scul de la o lamaie, jumatate de lingurita de pulbere de ghimbir si tot atat seminte de in.
C	PASTE CU SOMON (2 portii)	115g paste integrale 140g sparanghel taiat in 3 170g file somon taiat in 4 1 lingura ulei de masline Scul de la o lamaie ¼ lingurita de sare ¼ lingurita de piper ½ cana rosii cherry taiate pe jumatate ½ avocado taiat bucati marunte	Se fierb paste (115g) si se strecoara. In aceeasi apa se fierbe sparanghelul (140g) timp de 2 minute, apoi se trece prin apa rece. In same boiling water, add asparagus. Intr-o tigaie incinsa se gateste somonul (170g) minim 2 minute pe fiecare parte. Nu este nevoie ca tigia sa fie stropita cu ulei. Pentru sos se amesteca 1 lingura de ulei de masline, scul de la o lamaie, un sfert de lingurita de sare si piper. Pastele, sparanghelul, somonul si sosul se combina toate intr-un bol mare. Se adauga jumatate de avocado taiat bucatele mici si 1/2 cana rosii cherry taiate pe din doua.

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

ZIUA 7 - ALTERNATIVE

P	SALATA QUINOA	Sos:	Pentru sos: se combina intr-un bol 3 linguri de ulei de masline, 2 linguri suc de lamaie, 1 lingura de miere si jumatate ligurita de sare.
	(4 portii)	3 linguri ulei de masline	
	(in loc de burrito	2 linguri suc de lamaie	
	de curcan)	1 lingura miere	
		½ lingurita sare	
		Salata:	Pentru salata: Se gateste quinoa potrivit ambalajului. Se preincalzeste cuptorul la temperatura mare. Se aseaza gratarul in treimea superioara. Se prajeste quinoa pe o hartie de gatit acoperita cu folie de aluminiu timp de cca 10 minute, pana capata o culoare aramie. Se scoate din cuptor si se lasa la racit.
		½ cuana quinoa	
		6 cani spanac	
		½ cana rosii cherry taiate pe din doua	Spanacul (6 cani), rosiile cherry taiate pe din doua (1/2 cana), ceapa verde (1/2 cana) si bucatelele dintr-un avocado se amesteca intr-un bol. Peste acestea se adauga sosul. Mancarea se serveste imediat.
		1 avocado, taiat bucatele	
		½ cana ceapa verde	

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

LISTA DE CUMPARATURI

LEGUME

2 bucati de salata + 2 cani frunze maruntite
7 cani de varza kale
3 conopide mici
2 cani rosii cherry
7 rosii medii
4 castraveti
4 morcovi
2 ardei rosii, 1 verde, 1 galben (sau cum preferati)
12 linguri patrunjel maruntit
3 cani frunze de busuioc
14 cani frunze de spanac
1 punga spanac congelat
1 punga mica fasole verde congelata
2 + 1/2 cani fasole neagra
2 cani fasole rosie
9 catei de usturoi
6 cepe albe + 2 cepe rosii + 1 legatura ceapa verde
16 ciuperci proaspete

FRUCTE

5 1/2 banana
1/2 si 2 cana afine/mure/zmeura sau 1 cana capsuni
4 linguri suc de lamaie + 8 lamaie
1 portocala 1 mango
1/4 cana ananas
2-3 mere

CARNE

57g somon afumat
510g somon file sau rondele
1200g piept de pui
680g piept de curcan
450g carne tocata de curcan
110g sunca de curcan
650g carne tocata de vita

ALTELE

4 masline kalamata, maruntite
2 cana supa de legume
ulei masline
otet de mere

CEREALE SI NUCI

4 + 1/2 cani tarate sau fulgi de cereale
1/2 cana quinoa
o punga seminte de in
o punga seminte de chia
4 + 1/4 cani de naut (2 pungi mici de naut)
3/4 cana orez brun
115g paste integrale
4 felii paine integrala
2 tortilla din faina integrala

1 + 1/2 cana migdale crude
1 cana fistic crud
1 cana alune de padure crude
2/3 cana nuca de cocos neindulcita
1 curmala

RAFTUL BIO

unt de arahide, unt de alune
ulei de cocos

lapte de alune/migdale 2 cutii
1/4 cana tahini (pasta de susan)
sirop artar
3 lg miere

SOSURI SI CONDIMENTE

sos soya
sos barbeque
sos taco
sos salsa
sos chili
sos tamari
mustar dijon

sare si piper
chili
paprika
oregano
chimion
curry pasta
ghimbir macinat
mix condimente italienesti

Retete sanatoase
- planul saptamanii -

LISTA DE CUMPARATURI (continuare)

LACTATE

17 oua
4-5 iaurturi grecesti
1 cana branza dulce degresata
3 linguri branza feta
1 cana branza de capra
1/4 cana mozzarella
1/2 cana branza cheddar
2/3 cana parmezan

ESENTE SI PRAFURI

scortisoara
3 pliculete praf de copt
bicarbonat de sodiu
esenta de vanilie 1-2 sticlute
indulcitor stevia pudra
1-2 ciocolate negre
ingrediente pentru pudra proteica (vezi reteta)

PRECIZARI

O cana este o unitate de masura; se poate achizitiona de pe internet, din supermarket, sau poate aveti un recipient similar cu care puteti aproxima.

Puteti, de asemenea, sa convertiti in grame, dar vizual si practic este mai usor sa folositi "cana" pentru acele ingrediente.

Am lasat "linguri" pentru unele ingrediente precum branza ca sa stiti exact cat din produs o sa folositit in retete si sa puteti aprecia singuri cantitatea atunci cand cumparati, sa stiti cat va ramane bucata si care este termenul de valabilitate pentru a putea folosi produsul saptamana cealalta.

Aveti nevoie de un blender. Este un aparat extrem de folositor in bucatarie la prepararea diferitelor retete. Exista pe piata diverse blendere pentru toate buzunarele.

Aveti, de asemenea, nevoie, de un cantar de bucatarie.

Nu uitati de formele pentru briose, cateva bete de frigaru, rulou de staniol pentru bacatarie, eventual pungi pentru copt, si, nu uitati, pungile sigilate in care veti congela legume si carne!

Atentie! Lista aceasta de cumparaturi include si retetele alternative. Le puteti elimina inainte de a porni catre supermarket.

Retete sanatoase - planul saptamanii -

PRECIZARI SI SUGESTII GENERALE

IMPORTANT! Acest plan contine nutrientii necesari proveniti dintr-o gama variata de ingrediente, este bogat in grasimi si carbohidrati sanatosi si foarte bogat in proteine. Este un plan conceput conform preferintelor si nevoile mele si este potrivit unui adult tanar, fara probleme de sanatate, care obisnuieste sa aiba activitate fizica cca. 30 minute de cel putin 3 ori pe saptamana. Acest plan nu este conceput de un medic nutritionist si nu reprezinta o recomandare medicala. Este doar un model din care va puteti inspira pentru un stil de viata sanatos.

ATENTIE! Tineti seama de recomandarile personalizate ale medicilor dumneavoastra (medic de familie, cardiolog, diabetolog, nutritionist) atunci cand faceti alegeri alimentare! Spre exemplu, un pacient hipertensiv va reduce consumul de sare la minimum.

Puteti jongla cu retetele saptamanii dupa preferinte si posibilitati. Planul presupune alternarea unei zile saraca in carbohidrati cu una cu continut ridicat de carbohidrati sanatosi. La nivel nutritiv si de macronutrienti avem zile egale astfel: Z1 = Z3 = Z5 = Z7 si Z2 = Z4 = Z6. Puteti copia unele zile si renunta la altele, tinand cont de aceasta diferenta si le puteti aranja astfel incat sa pastrati acest echilibru.

Se spune ca alternanta de zile cu mese bogate in carbohidrati si zile cu mese cu continut redus de carbohidrati ajuta la mentinerea unui metabolism bazal ridicat si impiedica depunerea grasimilor.

Atentie sa ajustati corespunzator lista de cumparaturi.

Cumparaturile se fac o data pe saptamana pentru a economisi timp. In principiu, niciun ingredient nu se va strica, daca este refrigerat sau tinut la loc proaspat si racoros.

Ingrediente precum uleiul de masline, untul de arahide, vor ajunge chiar pentru totata luna.

Recomand felierea si impartirea carnilor conform portiilor sau retetelor. Se va congela in pungi bine sigilate.

Daca aveti timp si considerati ca este necesar, fructele si legumele pot fi cumparate in 2 sesiuni de cumparaturi, pentru a le avea la indemana proaspete.

Pentru a economisi timp, lucruri precum cartofii, puiul, orezul, nautul, pot fi pregatite in avans, o data pe saptamana.

CARTOFII (calculati cantitatea pentru toate retele pe care doriti sa le faceti)

- Se preincalzeste cuptorul la 220 grade celsius (numarul 7). Se decojesc, se ung cu putin ulei, se imbraca in folie de aluminiu si se coc timp de 45-60 minute.

OREZ BRUN (calculati cantitatea pentru toate retetele pe care doriti sa le faceti)

- Se fierbe apa cu putina sare. Cand da in clocot se adauga orezul (proportia este 1 si jumatate cana apa la 1 cana de orez). Se fierbe la foc mic, cu capac, pentru cca 15-20 minute.

- Se poate asezona cu usturoi, suc de lamaie si patrunjel sau cu usturoi si busuioc, dupa preferinte si reteta pe care o urmati.

BROCOLI/CONOPIDA (calculati cantitatea pentru toate retetele pe care doriti sa le faceti)

- Se fierb in avans si se pastreaza la frigider

PIEPT DE CURCAN/PUI (calculati cantitatea pentru toate retetele pe care doriti sa le faceti; verificati totodata ca reteta sa nu sugereze un fel particular de gatire al carnilor)

- Carnea de pui sau de curcan se spala, se condimenteaza, se lasa la marinat 5-10 minute, apoi se adauga in tigaia

ULEIURI PENTRU GATIT:

- Folositi ulei de masline sau ulei de cocos. Unii specialisti afirma ca uleiul de cocos este singurul ulei care nu isi pierde proprietatile benefice si nu devine nociv cand este incalzit la temperaturi mari. Nu se va praji in ulei! Se va folosi ulei doar cat sa nu se lipeasca tigaia, fie intins cu o pensula speciala in cel mai subtire strat, fie utilizati o sticla spray.

Retete sanatoase - planul saptamanii -

PRECIZARI SI SUGESTII GENERALE (continuare)

IDEI DE AMESTECURI CONDIMENTATE PENTRU PUI:

- Stil mexican: pudra de usturoi, paprika, chili, piper cayenne, sare si piper negru
- Stil Taco: usturoi, pudra de ceapa, paprika, chili, chimen, oregano, sare si piper
- Stil Italian: salvie, cimbru, rozmarin, busuioc, oregano, sare si piper.
- Acrisor: zeama de lamaie, piper negru si sare
- Curry: chimen, turmeric, cardamon si patrunjel
- Cajun: chimen, patrunjel, paprika, piper cayenne, oregano, sare si piper negru
- Clasic: usturoi, sare si piper

IDEI SOSURI PENTRU SALATE, LEGUME SAU CARNE:

- 1 lingura de ulei de masline cu o lingura de zeama de lamaie si o lingurita de mustar Dijon la care se adauga usturoi, sare si piper dupa gust.

PUDRA PROTEICA CU MIGDALE SI LAPTE PRAF

- 3 cani (240 mg) lapte praf degresat + 1 cana (80 mg) tarate + 1 cana (142 mg) migdale
- Se amesteca in blender ingredientele in proportii egale; apoi se amesteca impreuna cu cele 2 cani de lapte praf ramase.
- Se pastreaza intr-un borcan inchis, preferabil la frigider pentru ca migdalele sa nu devina rancede.
- In shake-uri se foloseste cca ½ cana din acest amestec proteic si contine 180 kcalorii si 12 g proteine.

ALTE AMESTECURI PROTEICE

- PUDRA PROTEICA CU CEREALE SI SEMINTE: 2 cani tarate, 2/3 cani seminte de dovleac, 8 linguri seminte de canepa, 4 linguri seminte de chia, 2 si jumătate linguri de pudra de cacao sau de vanilie, optional un praf de sare roz (3 linguri din amestec contin cam 10 g proteine)
- PUDRA PROTEICA CU DE TOATE: 1 cana migdale, ½ cana alune, ½ cana tarate, 1/2 cana lapte praf degresat, ¼ cana fistic, ¼ cana caju, 2 linguri seminte de dovleac, 2 linguri seminte de floarea soarelui, 2 linguri seminte chia; toate nucile si semintele se rumenesc in tigaia fara ulei; dupa racire se mixeaza totul la blender (se poate face si direct, cu ingredientele crude).

TEMPERATURI CUPTOR

Fahrenheit	Celsius	Gas Mark	Terminology
275 degrees F	140 degrees C	1	Very Cool or Very Slow
300 degrees F	150 degrees C	2	Cool or Slow
325 degrees F	165 degrees C	3	Warm
350 degrees F	177 degrees C	4	Moderate
375 degrees F	190 degrees C	5	Moderate
400 degrees F	200 degrees C	6	Moderately Hot
425 degrees F	220 degrees C	7	Hot
450 degrees F	230 degrees C	8	Hot
475 degrees F	245 degrees C	9	Hot
500 degrees F	260 degrees C	10	Very Hot

V-am prezentat o lista de retete, ingredientele necesare si ordinea in care ar trebui consumate. Este un plan-ghid pentru o saptamana, dar, incluzand si retetele alternative sunt convinsa ca va va servi ca sursa de inspiratie pentru toata luna, poate si mai mult! Ulterior, va veti obisnui cu stilul de hrana sanatoasa si va fi mai usor sa alegeti si sa inglobati aici noi retete. Vetii observa ce ingrediente nu trebuie sa va lipseasca din bucatarie, veti putea adapta regimul nevoilor si preferintelor dumneavoastra si veti putea continua o alimentatie variata si bogata nutritiv. Succes si pofta buna!