



5 DAY MEAL PLAN

Standard



ZIUA 1-2

DUPĂ TREZIRE

 1 min


Un pahar cu apă cu lămâie

Bea un pahar cu apă cu lămâie
în fiecare dimineață înainte de
micul dejun



MIC DEJUN



 Peste noapte

Fitness Bowl

- Chia 1 lingură
- Unt de migdale 1 lingură
- O jumătate de avocado
- Nuci 18 g
- Fructe de pădure 50 g
- Apă 50 g

Metoda de preparare:

Adăugați semințe de chia într-un vas cu apă peste noapte. În alt vas puneți nuci cu apă peste noapte pentru a le activa. Dimineața amestecați toate ingredientele împreună.

GUSTARE

 1 min

Fructe

- Piersică 1



ZIUA 1 – ZIUA 2

  30 min

PRÂNZ

Pește cu legume la cuptor

- Pește alb 180 g
- Orez negru 50 g
- Legume spate 140 g (dovlecei, ceapă, broccoli)
- Condimente și ierburi 15 g



Metoda de preparare:

Coaceți peștele alb cu toate legumele aproximativ 30 minute.
Se fierbe separat orezul neagră cu ierburi timp de aproximativ 30 de minute.



GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ



  1 min

Humus

- Humus 2 linguri
- Morcovi 4 mici

  30 min

Legume la cuptor

- Legume (conopidă, broccoli, ciuperci, ardei gras) 250 g
- Ierburi și condimente 15 g
- Ulei de măsline 2 linguri

Metoda de gătit:

Se amestecă toate ingredientele și se coace totul la cuptor pentru 30 de minute.

CINA



ZIUA 3 – ZIUA 4

DUPĂ TREZIRE

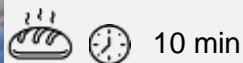


Un pahar cu apă cu lămâie

Bea un pahar cu apă cu lămâie în fiecare dimineață înainte de micul dejun



MIC DEJUN



Ouă amestecate cu legume

- Ouă 2 buc.
- Ardei gras roșu 60 g
- Roșii 65 g
- O jumătate de avocado
- Mărar 5 g
- Rondele de orez expandat 1
- Condimente și ierburi 12 g

Metoda de preparare:

Tăiați legumele sub orice formă. Se prăjesc roșiile și ardeii grași într-o tigaie timp de 2-3 minute, se bat ouăle direct în tigaia cu legume, amestecând în continuu. Presărați cu ierburi când sunt gata. Zdrobește avocado cu o furculiță. Pune pasta de avocado pe rondeaua de orez, iar ouăle cu legume deasupra!

GUSTARE



Nuci activate și fructe de pădure

- Migdale crude 12 g
- Fructe de pădure 70 g

Metoda de preparare:

Clătiți migdalele și înmuiați-le în apă timp de aproximativ 8 ore.



ZIUA 3 – ZIUA 4

PRÂNZ

Polenta cu piept de pui

- Polenta 70 g
- Piept de pui 100 g
- Ulei de măsline 1 linguriță
- Sare, condimente și ierburi la gust 15 g
- Ceapă ½

  35 min



Metoda de preparare:

Se fierbe polenta cu sare timp de aproximativ 15 minute. Tăiați separat pieptul de pui în bucăți mici, amestecați-l cu ierburi și sare. Puneți puțin ulei de măsline într-o tigaie și prăjiți ceapa cu piept de pui timp de aproximativ 15 minute.



CINA



  10 min

Salată ușoară cu creveți și condimente

- Ulei de măsline 10 g
- Spanac sau rucola 100 g
- Roșii 1 medie
- Suc de o ½ de lămâie
- Ceapă 100 g
- Creveți 150 g
- Ierburi și condimente 10 g

Metoda de preparare:

Clătiți și uscați spanacul. Clătiți și tăiați roșia în bucăți. Amestecați spanacul și roșiile într-un castron, condimentați cu ulei și suc de lămâie. Tăiați ceapa în inele și puneți-o în castron. Într-o tigaie adăugați puțin ulei de măsline cu creveți și ierburi, prăjiți timp de aproximativ 10-12 minute. Când sunt gata, amestecați toate ingredientele împreună.

ZIUA 5

DUPĂ TREZIRE



Un pahar cu apă cu lămâie

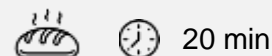
Bea un pahar cu apă cu lămâie în fiecare dimineață înainte de micul dejun



MIC DEJUN



Clătite cu fulgi de ovăz



- Fulgi de ovăz 48 g
- Ouă 50 g
- Lapte de migdale 50 g
- Pasta de migdale 20 g
- Fructe de pădure 50 g

Metoda de preparare:

Se amestecă laptele, ouăle, fulgii de ovăz împreună într-un blender. Coaceți clătitele pe o tigaie fără grăsime. Se servește cu pastă de migdale.

GUSTARE



Mere

- Măr 1



ZIUA 5

  20 min

PRÂNZ

Varză călită cu file de pui

- File de pui 110 g
- Varză albă 115 g
- Ceapă 35 g
- Morcovi 58 g
- Sare, condimente după gust
- Frunze de dafin 2 buc.

Metoda de preparare:

Tocăm varza, tăiem pieptul de pui în bucăți mici, morcovii felii, tocăm mărunt ceapa. Puneți puiul cu morcovi și ceapă într-o tigaie antiaderentă uscată și preîncălzită. Înăbușiți, amestecând, timp de 5-7 minute. Apoi adăugați varza, turnați puțină apă ~ 0,5 cană, adăugați frunze de dafin, sare și condimente după gust, acoperiți cu un capac. Când varza este puțin călită, amestecați. Lăsați varza la călit, acoperită, până se înmoaie.



CINA

  15 min

Salată cu piept de pui

- Ulei de măsline 1 lingură
- Suc de lămâie 10 g
- Spanac 70 g
- Piept de pui 150 g
- Semințe de susan 5 g
- Condimente 7 g

Metoda de preparare:

Coaceți pieptul de pui la grătar. Tocați spanacul și puneți-l pe o farfurie cu puiul. Se condimentează cu ulei și suc de lămâie, apoi se ornează cu semințe. Adăugați condimente după dorință.

