



# 5 DAY

## MEAL PLAN

EXPRES



## ZIUA 1 – ZIUA 2

DUPĂ TREZIRE



### Un pahar cu apă cu lămâie

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



MIC DEJUN



### Smoothie Bowl

- Zmeură 130 g
- Piersică 1
- Lapte de migdale 150 g
- 15 g nuci activate
- Seminte de cânepă 10 g

### Metoda de preparare:

Se amestecă zmeura, piersica și laptele de migdale în blender timp de aproximativ 1 minut. Când este gata, adăugați deasupra nuci activate și semințe de cânepă.

GUSTARE



### Unt de migdale cu banane

- Banana mică 1
- Unt de migdale 1 lingură

### Metoda de gătit:

Tăiați banana în felii subțiri și faceți un sandwich din unt de migdale și banane.



## ZIUA 1 – ZIUA 2

### PRÂNZ

#### Quinoa cu piept de pui

 25 min

- Quinoa 70 g
- Piept de pui 160 g
- Unt de Ghee 1 lingură
- Avocado ½
- Castravete 1
- Roșii 2 medii
- Ierburi și condimente 12 g

#### Metoda de preparare:

Se fierbe quinoa aproximativ 25 de minute cu sare. Separat, într-o tigaie, adăugați unt de ghee și prăjiți pieptul de pui cu ierburi timp de aproximativ 10 minute pe fiecare parte. Când este gata, tăiați legumele proaspete și savurați!



### GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ



 1 min

#### Castraveți

- Castraveți 2 medii

 6 min

#### Salată de ton

- Conserve de ton (în apă) 120g
- Salată verde 80 g
- Castraveți 2 medii
- O jumătate de avocado
- Ulei de măsline 10 g
- Ceapă roșie 30 g
- Condimente 10 g

#### Metoda de preparare:

Se amestecă toate ingredientele împreună.

### 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



### Omeletă cu ardei roșu

Ouă de pui 2 buc.  
Ardei roșu 150 g  
Ceapă și usturoi 35 g  
Ierburi 10 g  
Unt de Ghee 1 lingură

#### Metoda de preparare:

Bateți ouăle cu ierburi. Se călește ceapa și usturoiul într-o tigaie, se adaugă ardei roșu și unt de ghee. După câteva minute, se toarnă ouăle. Acoperiți cu un capac și lăsați 5-7 minute pe aragaz până când sunt gata.



### Piersici

- Piersică proaspătă 1

### GUSTARE



## ZIUA 3 – ZIUA 4

  30 min

### Ardei umplut cu ciuperci

- Ciuperci 100 g
- Ardei 2
- Tomate 1
- Orez sălbatic 50 g
- Mozzarella 30 g
- Condimente și ierburi 15 g

#### Metoda de preparare:

Se fierbe orezul negru în apă cu puțină sare timp de aproximativ 25 de minute. Tăiați ciupercile și prăjiți-le aproximativ 10 minute. În același timp, spălați piperul și tăiați-l în 2 jumătăți. Coaceți-le la 200 °C timp de aproximativ 10 minute. Când orezul sălbatic este gata amestecați cu ciuperci și puneți-l în ardei cu mozzarella deasupra timp de aproximativ 15 minute.



PRÂNZ



### GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ

  1 min

### Humus cu morcovi

- Humus 1 lingură mare
- Morcovi 3 mici



  20 min

### Pește alb și conopidă

- Pește Dorado 180 g
- Conopida 200 g
- Condimente 13 g
- Lemon ½

#### Metoda de preparare:

Gătiți dorado pe gratar cu conopidă și condimente timp de aproximativ 20 de minute. Când este gata, stoarceți lămâia deasupra.



CINA

ZIUA 5 – ZIUA 6

DUPĂ TREZIRE

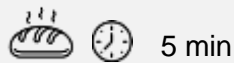


## Un pahar cu apă cu lămâie

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



MIC DEJUN



## Fulgi de ovăz

- Fulgi de ovăz 58 g
- Zmeură 115 g
- Unt de Ghee 1 lingură
- Semințe de chia 10 g
- Fulgi de cocos 10 g

### Metoda de preparare:

Se fierbe ovăzul în apă timp de aproximativ 5-6 minute. Când este gata, adăugați restul ingredientelor.



GUSTARE



## Nuci și fructe de pădure

- Nuci 12 g
- Fructe de pădure 110 g



# ZIUA 5

## PRÂNZ

### Paste de dovlecei cu creveți

  20 min

- Creveți 100 g
- Dovlecei 70 g
- Ierburi și condimente 12 g
- Unt de Ghee 1 lingură
- Lămâie ½

#### Metoda de preparare:

Se fierb pastele de dovlecei cu ierburi aproximativ 7-8 min. Într-o tigaie adăugați creveți cu unt de ghee și ierburi. Gătiți aproximativ 15 min. Când este gata, amestecați ingredientele împreună.



## CINA



  20 min

### Creveți la cuptor cu legume

- Creveți 90 g
- Roșii 1
- Jumătate de ceapă roșie
- Ierburi 13 g
- Ulei de măsline 1 lingură
- Lămâie ½
- Dovlecei 100 g

#### Metoda de preparare:

Coaceți creveții cu alte ingrediente timp de aproximativ 20 de minute.