



5 DAY

MEAL PLAN

VEGAN



ZIUA 1 – ZIUA 2

DUPĂ TREZIRE

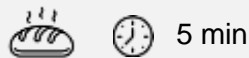


Un pahar cu apă cu lămâie

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



MIC DEJUN



Pâine de hrișcă și unt de migdale

Metoda de preparare:

- Curmale 12 g
- Fulgi de cocos 10 g
- Pâine de hrișcă 60 g
- Semințe de Chia 8 g
- Unt de migdale 20 g

Vă puteți bucura de pâine prăjită sau neprăjită. Se întinde untul de migdale pe pâine, apoi se ornează cu curmale, nucă de cocos și semințe de chia.

GUSTARE



Fruce de pădure

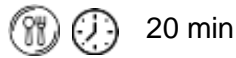
- Fructe de pădure 170 g



ZIUA 1 – ZIUA 2

PRÂNZ

Ciuperci cu Cușcuș



- Ciuperci 130 g
- Ceapă 35 g
- Sare după gust
- Curcuma 6 g
- Ardei negru 6 g
- Ulei vegetal 2 lingurițe

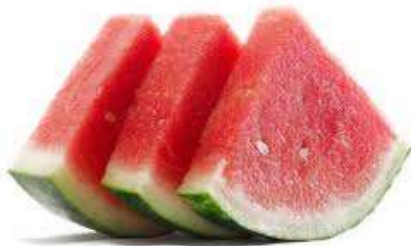
- Pentru garnitură:
- Cușcuș 50 g

Metoda de preparare:

Se fierbe cușcușul cu puțină sare timp de aproximativ 20 de minute. În acest timp spălați ciupercile, tăiați-le și prăjiți-le aproximativ 10 minute, adăugați ceapa și toate condimentele.

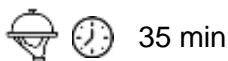


GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ



Pepene verde

- Pepene verde 1 buc.



Năut la cuptor

- Apă 150 g
- Ardei negru 3 g
- Morcovi 150 g
- Praz 40 g
- Ardei 120 g
- Năut 140 g
- Castravete 2 (medii)

Metoda de preparare:

Pre-înmuiați năutul timp de 8-12 ore, în apă ușor acidificată. Apoi clătiți bine năutul și fierbeți-l 30 de minute. Preîncălziți cuptorul la to 200 °C / 400 °F. Spălați și tăiați legumele. Puneți-le într-o tigaie și adăugați condimente, dacă doriți. Se amestecă bine și se adaugă apă și năutul. Se acoperă cu folie. Gătiți la cuptor 30 de minute. Scoateți din cuptor și scoateți folia. Puneți la cuptor încă pentru 5 minute.

CINA



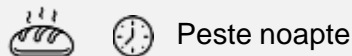


Un pahar cu apă cu lămâie

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



MIC DEJUN



Budincă

- Piersica 100 g
- Semințe de Chia 10 g
- Lapte de migdale 100 g
- Fulgi de ovăz 50 g

Metoda de preparare:

Amestecați laptele de migdale, fulgi de ovăz, piersici și semințe de chia într-un vas. Se pune la frigider peste noapte.



Smoothie de vitamine

- O jumătate de avocado
 - Banană mică 115 g
- Suc de lămâie 1 lingură
 - Apă 138 ml

Metoda de preparare:

Amestecați toate ingredientele într-un blender.



ZIUA 3 – ZIUA 4

Fasole cu legume

- Fasole albă 150g
- Ceapă 60 g
- Morcovi 80 g
- Roșie 92 g
- Ulei de măsline 1 lingură
- Sare, condimente și ierburi după gust



30 min

Metoda de preparare:

Înmuiiați fasolea în apă timp de 7-8 ore (sau puteți folosi fasolea conservată). După aceea, fierbeți fasolea până este gata. Înăbușiți morcovii (trecuți pe răzătoare), roșiile și ceapa în ulei de măsline. Puneți prăjitura în fasolea gătită. Adăugați sare, piper și ierburi. Înăbușiți acoperit timp de 15 - 20 de minute.

PRÂNZ



GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ



1 min

Migdale activate

- Migdale 20 g

Puneți migdalele în apă și lasă-le aproximativ 5-8 ore.



30 min

Legume înăbușite în ulei de cocos

- Ulei de cocos 5 g
- Morcov 4 g
- Dovlecei 120 g
- Ceapă 30 g
- Cartofi dulci 160 g
- Apă

Metoda de preparare:

Curățați cartofii și dovleceii. Tocați mășcat ceapa și legumele. Încălziți tigaia. Adăugați 1 lingură de ulei de cocos extravirgin. Mai întâi așezați cartofii dulci în tigaie și gătiți timp de 3 minute. Adăugați puțină apă, apoi adăugați restul de legume și ceapă. Sotați 10 minute. Apoi acoperiți și fierbeți încă 10 minute până se evaporă tot lichidul.

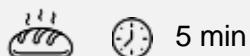
CINA





Un pahar cu apă cu lămâie

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



Pâine crocantă cu avocado

- O jumătate de avocado
- Pâine crocantă cu cereale integrale 2 bucăți medii
- Suc de lămâie 1 lingură
- Ierburi 10 g
- Condimente după gust

Metoda de preparare:

Bateți avocado copt cu o furculiță, adăugând 1 lingură de suc de lămâie și un vârf de sare și verdeță. Se întinde amestecul peste pâine.



Fructe de pădure proaspete

- Fructe de pădure 180 g





27 min

PRÂNZ

Salată de tofu

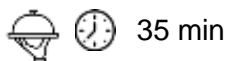
- Tofu 115 g
- Quinoa 40 g
- Spanac 75 g
- Ardei Roșu 100 g
- Ulei de măsline 2 lingurițe
- Semințe de susan 1 linguriță
- Ghimbir măcinat 1 linguriță
- Suc de Lime 1 lingură
- Condimente 10 g

Metoda de preparare:

Spălați frunzele de spanac, uscați-le și puneți-le pe o tigaie și prăjiți spanacul cu ardei roșu și ulei de măsline. Tăiați tofuul în cuburi medii și adăugați în farfurie cu restul ingredientelor. Acum ar trebui să condimentăm. Puneți ghimbir tocat, suc de lime, ulei de măsline într-un castron adânc. Amestecă totul bine. Se toarnă sosul peste salată. Se amestecă ușor dacă se dorește. Presară deasupra semințe de susan și gata, este gata de servit. Se fierbe separat quinoa cu sare aproximativ 20 min.



CINA



35 min

Legume la cuptor

- Ulei Extra Virgin 10 g
- Tărâță de in 10 g
- Pudră de usturoi 5 g
- Suc de lămâie 20 g
- Conopida 130 g
- Dovlecei 150 g
- Condimente 15 g

Metoda de preparare:

Preîncălziți cuptorul la 350 °F /180 °C. Desfaceți conopida în buchețele. Într-un bol, amestecați conopida, dovleceii, pudra de usturoi și uleiul. Amestecați bine. Se întinde conopida pe o foaie de copt. Coaceți timp de 30 de minute. Scoateți din cuptor și presărați cu suc de lămâie, ulei de câneapă, ierburi, tărâțe de in și condimente.