

PLAN ALIMENTAR VARIANTA 1 (2000 calorii)

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
MIC DEJUN	(1)4 crackerși/ wassa + 40g unt de arahide + felii de banană (150g)	(3)O felie de pâine integrală (30g) + o cutie de brânză slabă de vaci 4% grăsime (250g) + ardei gras roșu (150g) + măsline (30g)	(1)4 crackerși + 30g unt de arahide + felii de banană (150g)	3 felii de pâine integrală prăjită (100g) + unt (20g) + ardei (200g) + măsline (40g)	3 felii de pâine integrală prăjită (100g) + unt (15g) + ardei (150g) + măsline (40g)	Omletă (un ou întreg + 3 albușuri) cu ciuperci (100g) + roșii (200g) + 3 crackerși + 30g pudră proteică cu apă	2-3 felii de pâine integrală prăjită + 120g telemea light + 150g castraveți + măsline (30g)
GUSTARE	3 rondele de orez expandat + 10g stafide	(4)Milkshake	(4)Milkshake	(4)Milkshake	3 piersici	2 mere	(4)Milkshake
PRÂNZ	(2)200g piept de pui la grill + 300g cartof dulce copt/ fiert + salată de baby spanac (100g)	(5)200g paste integrale fierte cu sos de roșii (250ml) + 200g piept de pui la grill + parmezan ras (o lingură)	(2)200g piept de pui la grill + 350g cartof dulce copt/ fiert + salată de baby spanac (150g)	(7)400g ardei capia cu dovlecei și vinete la grill + 200g pulpă de pui dezosată la grătar + salată de sfeclă roșie cu hrean (100g)	200g piept de pui tras la tigaie cu mix de legume (300g) și năut (200g) + salată verde (150g)	(8)350g ghiveci de legume cu sos de roșii + 180g piept de pui la grill + 250g linte fiartă + 150g castraveți murați	(8)400g ghiveci de legume cu sos de roșii + 150g linte fiartă + 100g castraveți murați + 180g piept de pui la grill
GUSTARE	2 mere verzi	2 nectarine	4 caise	3-4 prune	40g nuci	2 mere	Ciocolată neagră (30g)
	Salată Caprese: 300g roșii, 130g mozzarella light,	(6)400g mix de salată verde cu roșii și ceapă	400g ardei capia cu dovlecei și vinete la grill	Salată Caprese: 400g roșii, 150g mozzarella light,	400g salată de roșii cu castraveți și ceapă	(9)250g somon la cuptor + 300g fasole	300g ciuperci umplute cu mozzarella

CINA	busuioc verde, 150g salată verde și 20g măslina	+ boabe de fasole roșie (300g) + porumb (o lingură)	+ 180g pulpă de pui dezosată la grătar	busuioc verde, 150g salată verde și 40g măslina	+ o pulpă de pui întreagă la cuptor (200g)	verde trasă la tigaie cu usturoi + sos de iaurt cu usturoi (150g) + lămâie	(100g) la cuptor + 300g salată verde cu roșii
------	--	--	--	---	--	--	---

XtremeFit

Valori nutriție	2114 calorii 128 P 84 L 221 CH 43 F	2232 calorii 161 P 83 L 230 CH 53 F	2001 calorii 142 P 74 L 203 CH 42 F	2014 calorii 131 P 104 L 145 CH 26 F	2022 calorii 145 P 93 L 142 CH 50 F	2034 calorii 191 P 57 L 195 CH 50 F	2065 calorii 171 P 96 L 134 CH 30 F
--------------------	---	---	---	--	---	---	---

OBSERVAȚII:

- ❖ Sunt permise 2 linguri de ulei de măsline/ floarea soarelui pe zi
 - ❖ Fructele de la gustări le puteți schimba
 - ❖ Alimentele sunt cântărite în stare crudă, fără oase sau piele
 - ❖ Puteți folosi nelimitat ierburi aromatice sau condimente
 - ❖ Moderați consumul de sare, Delikat și Vegeta
 - ❖ Peste salate se poate adăuga ulei de măsline, oțet balsamic, condimente, lămâie
- (1) Crackerșii pot fi înlocuiți cu pâine integrală (2-3 felii)
 - (2) Sau cartof normal
Baby spanacul se poate înlocui cu salată verde
 - (3) Brânză slabă de vaci maxim 7% grăsime (nu cumpăra nimci cu 0% grăsime)
 - (4) Milkshake: 300ml lapte de vacă/ vegetal + 30g pudră proteică
 - (5) Pastele se cântăresc după ce au fost fierte
 - (6) Boabele de fasole roșie pot fi din conservă, la fel și porumbul
 - (7) Sau alt tip de murătură
 - (8) Lintea poate fi înlocuită cu fasole boabe/ mazăre sau cu 150g piept de pui
 - (9) Sau alt tip de pește
Fasolea verde poate fi înlocuită cu mix de legume congelate

