

PLAN ALIMENTAR 1200 calorii

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
MIC DEJUN	200g brânză cottage + 1 linguriță de miere + 100g banană	O felie de pâine prăjită + 80g telemea light 14% grăsime + 100g castraveți + 4-5 măsline	⁽⁴⁾ Milkshake proteic cu fructe de pădure	200g brânză cottage + o linguriță de miere + 100g banană + 25g pudră proteică cu apă	⁽⁴⁾ Milkshake proteic cu fructe de pădure	O felie de pâine integrală prăjită + 80g telemea light 14% + 100g roșii + 20g măsline	2 felii de pâine integrală prăjită + 80g telemea light 14% + 100g roșii + 20g măsline
GUSTARE	25g pudră proteică + 250ml apă	25g pudră proteică + 250ml lapte 1,5%	1-2 caise	20g migdale	200g struguri	25g pudră proteică cu apă	25g pudră proteică cu apă
PRÂNZ	⁽¹⁾ 100g paste integrale fierte + 300g sos de roșii cu legume + o linguriță de parmezan ras + busuioc verde	⁽²⁾ 50g brânză halloumi la grill + 200g dovlecei la grill + 50g mix de salată verde	Omletă din două ouă + 2 crackerși + 200g salată de roșii cu castraveți și ceapă	⁽³⁾ 300g ciorbă de fasole verde cu legume + o felie de pâine integrală prăjită + un iaurt mic (opțional)	⁽²⁾ 50g brânză halloumi la grill + 200g dovlecei la grill + 100g mix de salată verde	100g orez integral fiert + 250g mix de legume trase la tigaie cu condimente + 50g salată de sfeclă roșie cu hrean	200g ciuperci umplute cu mozzarella light (80g) la cuptor + 250g salată verde cu roșii, ardei, castraveți și ceapă
GUSTARE	-	O piersică	1-2 caise	Un măr verde	1-2 caise	2-3 prune	-
CINA	250g salată de baby spanac cu roșii și ceapă + 80g mozzarella light + 4-5 măsline	⁽³⁾ 300g ciorbă de fasole verde cu legume + o cutie de brânză slabă de vaci (250g)	⁽³⁾ 300g ciorbă de fasole verde cu legume + o cutie de brânză slabă de vaci (250g)	Omletă (un ou întreg + 2 albușuri) cu pătrunjel verde + 250g salată de roșii cu ceapă	300g iaurt grecesc 2% + 200g ananas proaspăt	200g ciuperci umplute cu mozzarella light (80g) la cuptor + 200g salată verde cu roșii, ardei, castraveți și ceapă	250g salată de ardei copti/proaspeți + 80g telemea light

Informații nutriționale	1217 Calorii 85 Proteine 68 Lipide 88 CH 16 Fibre	1264 Calorii 102 Proteine 61 Lipide 80 CH 13 Fibre	1289 Calorii 94 Proteine 59 Lipide 116 CH 24 Fibre	1270 Calorii 88 Proteine 58 Lipide 107 CH 20 Fibre	1275 Calorii 84 Proteine 48 Lipide 154 CH 22 Fibre	1238 Calorii 86 Proteine 54 Lipide 102 CH 13 Fibre	1265 Calorii 101 Proteine 71 Lipide 58 CH 10 Fibre
-------------------------	---	--	--	--	--	--	--

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) Pastele se cântăresc gata fierte
Sos de roșii cu legume: ceapă, ardei, dovlecei și ciuperci brune
 - (2) Brânza halloumi poate fi înlocuită cu alt tip de brânză (telemea light, mozzarella light)
 - (3) Ciorba să fie foarte consistentă în legume
 - (4) Milkshake: 300ml lapte de vacă 1,5% sau lapte vegetal + 25g pudră proteică + 50g fulgi de ovăz + 100g fructe de pădure congelate



PLAN ALIMENTAR 1200 calorii

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
MIC DEJUN	2 felii de pâine integrală prăjită + unt (10g) + o cană de lapte 1,5% grăsime + 25g pudră proteică	⁽³⁾ 200g iaurt grecesc 2% + 50g fulgi de ovăz + 25g pudră proteică + 50g fructe de pădure	2 felii de pâine integrală prăjită + unt (10g) + o cană de lapte 1,5% grăsime + 25g pudră proteică	⁽³⁾ 200g iaurt grecesc 2% + 50g fulgi de ovăz + 25g pudră proteică + 50g fructe de pădure	Omletă din două ouă (sau două ouă fierte) + 2 crackers + 100g castraveți	40g bruschete din pâine integrală, ulei de măsline, 3-4 măsline, 30g brânză feta rasă și 100g roșii	40g bruschete din pâine integrală, ulei de măsline, 3-4 măsline, 30g brânză feta rasă și 100g roșii
GUSTARE	O nectarină	30g caju	Un măr verde	O pară	⁽⁶⁾ Lapte cu vanilie	⁽⁶⁾ Lapte cu vanilie	⁽⁶⁾ Lapte cu vanilie
PRÂNZ	⁽¹⁾ 300g dovleci pane la cuptor + 100g orez integral fiert + 100g salată verde	⁽⁴⁾ 250g ghiveci de legume cu sos de roșii + 100g linte fiartă + 50g salată de sfeclă roșie cu hrean	⁽⁴⁾ 250g ghiveci de legume cu sos de roșii + 100g linte fiartă + 50g salată de sfeclă roșie cu hrean	Sandwich cald cu două felii de pâine integrală, unt (10g), o felie de cașcaval, ardei și salată verde (50g)	300g ciuperci cu ardei și ceapă trase la tigaie cu condimente + 100g mazăre fiartă + 50g castraveți murați	⁽⁵⁾ 300g supă cremă de broccoli + 20g crutoane + parmezan ras (o linguriță)	200g cartofi la cuptor + 50g mozzarella light rasă + 250g salată verde cu roșii, castraveți, ceapă și ardei
GUSTARE	O nectarină	2-3 prune	Un măr verde	O pară	200g ananas	-	30g nuci
CINA	⁽²⁾ Salată Capresse	⁽²⁾ Salată Capresse	250g mix de salată verde cu roșii și ceapă + 80g telemea light + ½ avocado (opțional) + 4-5 măsline	⁽⁵⁾ 250g supă cremă de broccoli + 20g crutoane + parmezan ras (o linguriță)	⁽⁵⁾ 250g supă cremă de broccoli + 20g crutoane + parmezan ras (o linguriță)	250g mix de salată verde cu roșii și ceapă + 80g telemea light + 4-5 măsline	200g mere coapte cu scorțișoară + 150g iaurt grecesc 2%

Informații nutriționale	1225 Calorii 70 Proteine 57 Lipide 111 CH 18 Fibre	1276 Calorii 85 Proteine 63 Lipide 111 CH 27 Fibre	1270 Calorii 76 Proteine 57 Lipide 118 CH 26 Fibre	1246 Calorii 110 Proteine 31 Lipide 152 CH 27 Fibre	1254 Calorii 45 Proteine 44 Lipide 180 CH 40 Fibre	1262 Calorii 113 Proteine 60 Lipide 66 CH 15 Fibre	1265 Calorii 63 Proteine 61 Lipide 122 CH 22 Fibre
--------------------------------	--	--	--	---	--	--	--

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) Dovlecei pane la cuptor: dovlecei + ou + pesmet
Orezul se cântărește gata fiert
 - (2) Salată Caprese: 100g salată verde + 200g felii de roșii + 20g măsline + 80g felii de mozzarella light + busuioc verde + ulei de măsline + condimente
 - (3) Se amestecă toate și se lasă peste noapte sau minim o oră pentru a se hidrata fulgii de ovăz
 - (4) Lintea se poate înlocui cu fasole boabe, mazăre sau soia
Sfecla roșie poate fi înlocuită cu alt tip de murătură
 - (5) Supă cremă de broccoli se poate înlocui cu alt tip de supă cremă sau cu supă de legume
 - (6) Lapte de vanilie: 250ml lapte de migdale/ soia cu vanilie + 25g pudră proteică

