

## PLAN ALIMENTAR 1200 calorii

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
<b>MIC DEJUN</b>	(1)Milkshake cu fructe de pădure	3-4 biscuiți digestivi + 2 mere verzi	(1)Milkshake cu fructe de pădure	250g iaurt vegetal + 20g cânepă decorticată + 30g pudră proteică + 100g ananas	(1)Milkshake cu fructe de pădure	2-3 bruschete cu roșii, ulei de măsline, busuioc verde, 100g ciuperci și 80g tofu	(8)Terci de ovăz proteic cu fructe de pădure
<b>GUSTARE</b>	(2)20g nuci	30g pudră proteică + 250ml apă	O nectarină	20g caju	Un măr verde	25 pudră proteică + 250ml lapte de migdale	3-4 curmale
<b>PRÂNZ</b>	(3)200g quinoa fiartă + 300g ciuperci brune trase la tigaie cu condimente + 50g castraveți murați	(5)300g ciuperci trase la tigaie cu condimente + 50g linte fiartă + 50g salată de sfeclă roșie cu hrean + 2 crackerși	300g mâncare de mazăre cu suc de roșii și legume + 100g castraveți murați + 2 crackerși	(6)Salată orientală de cartofi	(7)100g paste integrale fierte + 300g sos de roșii cu ciuperci, ardei și dovlecei + busuioc verde + 15g fulgi de drojdie inactivă	200g iahnie de fasole boabe + 2 crackerși + 80g castraveți murați	2 frigărui de legume (ardei, dovlecei, ciuperci) + 200g piure de cartofi + 50g salată de sfeclă roșie cu hrean
<b>GUSTARE</b>	-	Un măr verde + 10g unt de arahide	O nectarină	-	-	-	O pară
<b>CINA</b>	(4)250g mix de salată verde cu roșii și ardei + 100g tofu marinat/ simplu + 200g boabe de fasole roșie + 10g nuci	300g mâncare de mazăre cu suc de roșii și legume + 100g castraveți murați	250g mix de salată verde cu roșii și ardei + 100g tofu marinat/ simplu + 150g boabe de fasole roșie	250g salată de varză albă cu morcovi + 20g mix de semințe	250g supă cremă de linte/ legume + 20g crutoane	250g supă cremă de linte/ legume + 20g crutoane	250g salată de varză albă cu morcovi + 20g mix de semințe

<b>Informații nutriționale</b>	1285 Calorii 77 Proteine 61 Lipide 105 CH 68 Fibre	1269 Calorii 54 Proteine 48 Lipide 153 CH 36 Fibre	1295 Calorii 24 Proteine 37 Lipide 219 CH 27 Fibre	1295 Calorii 62 Proteine 65 Lipide 117 CH 27 Fibre	1250 Calorii 55 Proteine 57 Lipide 148 CH 29 Fibre	1296 Calorii 61 Proteine 62 Lipide 125 CH 34 Fibre	1265 Calorii 55 Proteine 43 Lipide 186 CH 44 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) Milkshake: 300ml lapte vegetal (soia, migdale, cocos, caju, fistic) + 100g banană + 50g fructe de pădure + 30g pudră proteică + 20g nuci
  - (2) Nucile pot fi înlocuite cu caju/fistic/migdale hidratate/ alune
  - (3) Quinoa se cântărește după ce a fost fiartă  
Castraveți murați pot fi înlocuiți cu alt tip de murătură
  - (4) Dacă nu vă place tofu, îl puteți elimina și creșteți cantitatea la fasole  
Fasolea boabe poate fi cea din conservă
  - (5) Lintea se cântărește după ce a fost fiartă  
Salata de sfeclă roșie cu hrean poate fi înlocuită cu alt tip de murătură
  - (6) Salată orientală de cartofi: 200g cartofi fierți + 50g ardei + 20g măsline + 50g castraveți murați + 100g tofu + condimente + pătrunjel verde + ulei de măsline + 10g fulgi de drojdie inactivă
  - (7) Pastele se cântăresc după ce s-au fiert
  - (8) Terci de ovăz: 250ml lapte vegetal + 30g pudră proteică + 100g banană + 100g fructe de pădure



	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
<b>MIC DEJUN</b>	(1)2 felii de pâine integrală prăjită + 50g pastă de avocado + 10g semințe de dovleac + 100g roșii	2 felii de pâine integrală prăjită + 50g pastă de avocado + 15g semințe de dovleac + 100g roșii	2 crackersși + 10g unt de arahide + măr/ banană + 25g pudră proteică + 250ml lapte de soia	2 crackersși + 10g unt de arahide + măr/ banană	O lipie + 50g hummus + 100g ardei	2 felii de âine integrală prăjită + 2 linguri de dulceață de casă + un măr + 30g pudră proteică + 250ml apă	O lipie + 50g hummus + 100g ardei + 30g pudră proteică + 250ml lapte de soia
<b>GUSTARE</b>	30g pudră proteică + 300ml lapte de soia	30g pudră proteică + 300ml lapte de soia	200g struguri	30g pudră proteică + 300ml lapte de soia	25g pudră proteică + 250ml apă	30g caju	1-2 caise
<b>PRÂNZ</b>	300g ciorbă de fasole boabe (fără carne) + salată de ceapă + o felie de pâine integrală prăjită	300g ciorbă de fasole boabe (fără carne) + salată de ceapă + o felie de pâine integrală prăjită	100g orez integral fiert + 250g vinete, dovlecei, ardei la grill + 100g tofu la grill + 100g salată verde	300g ghiveci de legume (la alegere) + 150g linte fiartă + 2 crackersși	300g ghiveci de legume (la alegere) + 100g linte fiartă + 1-2 crackersși + 10g fulgi de dorjdie inactivă	250g cartofi fierți/ la cuptor + 300g salată verde cu roșii, castraveți, ardei și ceapă	300g ciuperci umplute la cuptor cu legume + 250g mix de salată verde/ baby spanac cu roșii + 1-2 crackersși
<b>GUSTARE</b>	O nectarină	O piersică	250ml suc de mere	-	-	150g iaurt vegetal de soia	1-2 caise
<b>CINA</b>	100g salată verde + 100g ardei capia copti/ proaspeți + 100g quiona fiartă + ½ avocado	250g salată de roșii cu ceapă + 100g tofu + 4-5 măsline + busuioc verde	50g salată verde + 200g ardei capia copti + 100g quiona fiartă + ½ avocado	300g salată verde cu roșii, ardei, castraveți și ceapă + 200g năut + 4-5 măsline + porumb (o lingură)	300g sticks-uri de legume (morcovi, ardei, castraveți) + 50g pastă de avocado/ hummus	200g ciuperci umplute la cuptor cu legume + 150g mix de salată verde/ baby spanac cu roșii	200g mere coapte cu scorțișoară, miere (1/2 linguriță) și migdale mărunțite (10g)

<b>Informații nutriționale</b>	1248 Calorii 55 Proteine 68 Lipide 105 CH 49 Fibre	1228 Calorii 59 Proteine 69 Lipide 98 CH 30 Fibre	1299 Calorii 55 Proteine 50 Lipide 167 CH 49 Fibre	1280 Calorii 68 Proteine 47 Lipide 142 CH 51 Fibre	1213 Calorii 47 Proteine 57 Lipide 131 CH 45 Fibre	1258 Calorii 53 Proteine 45 Lipide 160 CH 27 Fibre	1266 Calorii 63 Proteine 45 Lipide 156 CH 36 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) Pasta de avocado: avocado + ulei de măsline + suc de lămâie + piper + chilli (opțional)

