

FLORIN 2

• ZIUA 1 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
396.8 kcal / 1660 kJ	11.1 g	34.4 g	13.3 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
1.4 g	0 mg	0 mg	0 mg

IAURT GRECESC

125g

- Fibre: 0 g
- Fosfor: 0 mg
- Calorii: 158 kcal / 661 kJ
- Proteine: 6 g
- Lipide: 13 g
- Carbohidrati: 4 g
- Potasiu: 0 mg
- Sodiu: 0 mg

MIEZ DE NUCĂ

35g

- Calorii: 226 kcal / 946 kJ
- Proteine: 5 g
- Lipide: 21 g
- Carbohidrati : 6 g

• Fibre: 0 g

• Fosfor : 0 mg

• Potasiu: 0 mg

• Sodiu: 0 mg

FRUCTE DE PĂDURE CONGELATE

40g

- Calorii: 14 kcal / 59 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrat i: 4 g

• Fibr e: 1 g

• Fosf or: 0 mg

• Pota siu: 0 mg

• Sodi u: 0 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
470.4 kcal / 1968 kJ	34.3 g	33.6 g	9 g

FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
2.4 g	463.8 mg	859.3 mg	172.9 mg

**PEȘTE, PĂSTRĂV,
CURCUBEU, DE
CRESCĂTORIE, GĂTIT LA
CUPTOR**

125g

- Fibr
e: 0
g
- Fosf
or:
338
mg
- Calorii:
210 kcal /
879 kJ
- Proteine:
30 g
- Lipide: 9 g
- Pota
siu:
563
mg
- Carbohidrat
i: 0 g
- Sodi
u:
76
mg

**VARZA DE BRUXELLES CU
UNT**

70g

- Fibr
e: 2
g
- Fosf
or:
37
mg
- Calorii:
177 kcal /
741 kJ
- Proteine: 2
g
- Lipide: 18
g
- Pota
siu:
198
mg
- Carbohidrat
i: 4 g
- Sodi
u:
95
mg

**NUCI, NUCI CAJU,
CRUDE**
15g

- Calorii: 83 kcal / 347 kJ
- Proteine: 3 g
- Lipide: 7 g
- Carbohidrati: 5 g

• Fibr
e: 0
g

• Fosf
or:
89
mg

• Pota
siu:
99
mg

• Sodi
u: 2
mg

• **GUSTARE** •

CALORII 231.6 kcal / 969 kJ	PROTEINE 8.5 g	LIPIDE 20 g	CARBOHIDRATI 8.6 g
FIBRE 5 g	FOSFOR 192.4 mg	POTASIU 293.2 mg	SODIU 0.4 mg

NUCI , MIGDALE

40g

- Calorii: 232 kcal / 971 kJ
- Proteine: 8 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati: 9 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 192 mg
- Potasiu: 293 mg
- Sodu: 0 mg

• CINA •

CALORII 318 kcal / 1331 kJ	PROTEINE 30.3 g	LIPIDE 19.4 g	CARBOHIDRATI 4.9 g
FIBRE 1.7 g	FOSFOR 315.9 mg	POTASIU 600.3 mg	SODIU 154 mg

VITĂ, FLEICĂ,
FRIPTURĂ MUȘCHI FILE,
CARNE FĂRĂ GRĂSIME ,
0 GRĂSIME, FIERT
ÎNĂBUȘIT
100g

•		•	Fibr
			e: 0
			g
•	Calorii:	•	Fosf
	237 kcal /		or:
	992 kJ		267
•	Proteine:		mg
	28 g	•	Pota
•	Lipide: 13		siu:
	g		351
•	Carbohidrat		mg
	i: 0 g	•	Sodi
			u:
			72
			mg

PIURE DE CONOPIDA CU
ROZMARIN SI USTUROI
90g

•		•	Fibr
			e: 2
			g
•	Calorii: 81	•	Fosf
	kcal / 339		or:
	kJ		49
•	Proteine: 2		mg
	g	•	Pota
•	Lipide: 6 g		siu:
			249
•	Carbohidrat		mg
	i: 5 g	•	Sodi
			u:
			82
			mg

FLORIN 2

• ZIUA 2 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
307.9 kcal / 1288 kJ	3 g	31.4 g	8.1 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.8 g	56.8 mg	462.4 mg	857.5 mg

RUCOLA, CRUDĂ

60g

- Calorii: 15 kcal / 63 kJ
- Proteine: 2 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 2 g

• Fibre : 1 g

• Fosfor: 31 mg

• Potasiu: 221 mg

• Sodiu : 16 mg

**AVOCADO, CRUD, TOATE
SOIURILE COMERCIALE**
45g

- Calorii: 72 kcal / 301 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 7 g
- Carbohidrati: 4 g
- Fibr
e: 3 g
- Fosf
or:
23 mg
- Pota
siu:
218 mg
- Sodi
u: 3 mg

OMLETA DIN ALBUS
70g

- Calorii: 221 kcal / 925 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 24 g
- Carbohidrati: 2 g
- Fibr
e: 2 g
- Fosf
or:
2 mg
- Pota
siu:
23 mg
- Sodi
u:
838 mg

• **PRANZ** •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
581 kcal / 2431 kJ	24 g	17.6 g	82.7 g

FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.3 g	334.2 mg	708.1 mg	1069 mg

**CIUPERCI UMPLUTE CU
CAȘCAVAL LA CUPTOR**
200g

- Fibr
e: 3
g
- Fosf
or:
334
mg
- Pota
siu:
708
mg
- Sodi
u:
1069
mg
- Calorii: 226 kcal / 946 kJ
- Proteine: 14 g
- Lipide: 16 g
- Carbohidrat
i: 8 g

**OREZ BRUN PREFIERT CU
BOBUL LUNG - SANOVITA**
100g

- Fib
re:
2 g
- Fos
for:
0
mg
- Pot
asi
u:
0
mg
- Sod
iu:
0
mg
- Calorii: 355 kcal / 1485 kJ
- Proteine: 10 g
- Lipide: 2 g
- Carbohidrati
: 74 g

• GUSTARE •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
231.6 kcal / 969 kJ	8.5 g	20 g	8.6 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5 g	192.4 mg	293.2 mg	0.4 mg

NUCI , MIGDALE

40g

- Calorii: 232 kcal / 971 kJ
- Proteine: 8 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati: 9 g
- Fibr e: 5 g
- Fosf or: 192 mg
- Pota siu: 293 mg
- Sodi u: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
310.2 kcal / 1298 kJ	4.9 g	28.9 g	9.9 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
2 g	138.3 mg	497.9 mg	203.3 mg

SUPĂ CREMĂ DE ȚELINĂ
CU SMÂNTÂNĂ
250g

- Calorii: 310 kcal / 1297 kJ
- Proteine: 5 g
- Lipide: 29 g
- Carbohidrați: 10 g
- Fibre: 2 g
- Fosfor: 138 mg
- Potasiu: 498 mg
- Sodiu: 203 mg

FLORIN 2

• ZIUA 3 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
545.5 kcal / 2282 kJ	39 g	40.3 g	5.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
0.8 g	589.1 mg	503.3 mg	731.3 mg

**PEȘTE, TON, ALB,
CONSERVAT ÎN ULEI,
SCURS**

60g

•		•	Fibr e: 0 g
•	Calorii: 112 kcal / 469 kJ	•	Fosf or: 160 mg
•	Proteine: 16 g	•	Pota siu: 200 mg
•	Lipide: 5 g	•	Sodi u: 238 mg
•	Carbohidrat i: 0 g	•	

OMLETĂ DIN 3 OUĂ

70g

•		•	Fibr e: 0 g
•	Calorii: 164 kcal / 686 kJ	•	Fosf or: 107 mg
•	Proteine: 6 g	•	Pota siu: 94 mg
•	Lipide: 15 g	•	Sodi u: 89 mg
•	Carbohidrati : 2 g	•	

CASTRAVEȚI

30g

- Calorii: 6 kcal / 25 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrat i: 1 g
- Fibre : 0 g
- Fosfor: 0 mg
- Potasiu: 44 mg
- Sodiu : 1 mg

RIDICHI, CRUD

30g

- Calorii: 5 kcal / 21 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrat i: 1 g
- Fibre : 0 g
- Fosfor: 6 mg
- Potasiu: 70 mg
- Sodiu : 12 mg

BRÂNZĂ, CALUP

70g

- Calorii: 260 kcal / 1088 kJ
- Proteine: 16 g
- Lipide: 21 g
- Carbohidrati : 2 g

• Fibr
e: 0
g

• Fosf
or:
316
mg

• Pota
siu:
95
mg

• Sodi
u:
392
mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
290.8 kcal / 1217 kJ	17.9 g	22 g	6.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
3.8 g	96.8 mg	247.5 mg	57.7 mg

**PIURE DE CONOPIDA CU
ROZMARIN SI USTUROI**

60g

	•	Fibr e: 1 g
	•	
•	Calorii: 54 kcal / 226 kJ	Fosf or: 33 mg
•	Proteine: 2 g	•
•	Lipide: 4 g	Pota siu: 166 mg
•	Carbohidrat i: 3 g	•
		Sodi u: 55 mg

SEMINTE IN

10g

	•	Fibr e: 3 g
	•	
•	Calorii: 53 kcal / 222 kJ	Fosf or: 64 mg
•	Proteine: 2 g	•
•	Lipide: 4 g	Pota siu: 81 mg
•	Carbohidrat i: 3 g	•
		Sodi u: 3 mg

ULEI DIN SEMINȚE DE STRUGURI

5g / 1 linguriță

- Calorii: 44 kcal / 184 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 5 g
- Carbohidrați : 0 g

• Fibr
e: 0
g

• Fosf
or:
0 mg

• Pota
siu:
0 mg

• Sodi
u: 0
mg

CEAFĂ DE PORC LA GRĂȚAR

60g

- Calorii: 139 kcal / 582 kJ
- Proteine: 15 g
- Lipide: 9 g
- Carbohidrați : 0 g

• Fib
re:
0 g

• Fos
for
: 0
mg

• Pot
asi
u:
0
mg

• Sod
iu:
0
mg

• GUSTARE •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
231.6 kcal / 969 kJ	8.5 g	20 g	8.6 g

FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5 g	192.4 mg	293.2 mg	0.4 mg

NUCI , MIGDALE

40g

- Calorii: 232 kcal / 971 kJ
- Proteine: 8 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati: 9 g
- Fibr e: 5 g
- Fosf or: 192 mg
- Pota siu: 293 mg
- Sodi u: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
269.5 kcal / 1128 kJ	10.2 g	19.5 g	15.5 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
11.5 g	269.6 mg	992 mg	3322 mg

**SUPĂ CREMĂ DE
BROCCOLI**
250g

	•	Fibr e: 6 g	
•	Calorii: 74 kcal / 310 kJ	•	Fosf or: 141 mg
•	Proteine: 7 g	•	Pota siu: 829 mg
•	Lipide: 1 g	•	Sodi u: 3316 mg
•	Carbohidrat i: 10 g		

**ULEI DE MĂSLINE,
PENTRU SALATĂ SAU
GATIT**
10g

	•	Fibr e: 0 g	
•	Calorii: 88 kcal / 368 kJ	•	Fosf or: 0 mg
•	Proteine: 0 g	•	Pota siu: 0 mg
•	Lipide: 10 g	•	Sodi u: 0 mg
•	Carbohidrati : 0 g	•	

SEMINTE IN
20g

- Calorii: 107 kcal / 448 kJ
- Proteine: 4 g
- Lipide: 8 g
- Carbohidrati: 6 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 128 mg
- Potasiu: 163 mg
- Sodiu: 6 mg

FLORIN 2

• ZIUA 4 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
334.7 kcal / 1400 kJ	14 g	26 g	13.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.1 g	320.4 mg	571.6 mg	748.1 mg

BRÂNZĂ, FETA

80g

•		Fibr
		e: 0
		g
•		
•	Calorii: 211	Fosf
	kcal / 883	or:
	kJ	270
•	Proteine: 11	mg
	g	
•	Lipide: 17 g	Pota
•		siu:
	Carbohidrati	50
	: 3 g	mg
•		
		Sodi
		u:
		734
		mg

AVOCADO, CRUD, TOATE SOIURILE COMERCIALE

60g

•		Fibr
		e: 4
		g
•		
•	Calorii: 96	Fosf
	kcal / 402	or:
	kJ	31
•	Proteine: 1	mg
	g	
•	Lipide: 9 g	Pota
•		siu:
	Carbohidrat	291
	i: 5 g	mg
•		
		Sodi
		u: 4
		mg

ROȘII, VERZI, CRUDE

70g

- Calorii: 16 kcal / 67 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 4 g
- Fibre : 1 g
- Fosfor: 20 mg
- Potasiu: 143 mg
- Sodiu : 9 mg

CASTRAVEȚI

60g

- Calorii: 11 kcal / 46 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 1 g
- Fibr e: 0 g
- Fosf or: 0 mg
- Pota siu: 88 mg
- Sodi u: 1 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
449.5 kcal / 1881 kJ	29.9 g	31.3 g	13.3 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
3.7 g	201.2 mg	629.9 mg	1674.2 mg

**FASOLE, PĂSTĂI,
VERDE, ÎNGHEȚAT,
FIERT, FĂRĂ SARE**
100g

- Calorii: 28 kcal / 117 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrați: 6 g
- Fibră: 3 g
- Fosfor: 29 mg
- Potasiu: 159 mg
- Sodiu: 1 mg

**MĂSLINE VERZI,
MURATE, LA CONSERVĂ
SAU STICLĂ**
15g / 5 masline

- Calorii: 22 kcal / 92 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 2 g
- Carbohidrați: 1 g
- Fibră: 0 g
- Fosfor: 1 mg
- Potasiu: 6 mg
- Sodiu: 233 mg

**ROȘII PROASPETE,
CRUDE**

15g / 1 oz

	•	Fibre
		: 0 g
•	Calorii: 3	•
	kcal / 13	Fosfo
	kJ	r: 4
•	Proteine: 0	mg
	g	•
•	Lipide: 0 g	Potas
•		iu:
	Carbohidrat	36 mg
	i: 1 g	•
		Sodiu
		: 1
		mg

**ULEI DIN SEMINȚE DE
STRUGURI**

25g

	•	Fib
		re:
		0 g
	•	
•	Calorii: 221	Fos
	kcal / 925	for
	kJ	: 0
•	Proteine: 0	mg
	g	•
•	Lipide: 25 g	Pot
•		asi
	Carbohidrati	u:
	: 0 g	0
		mg
	•	
		Sod
		iu:
		0
		mg

**VITĂ, CARNE DE VITĂ
SUBȚIRE FELII**
100g

- Calorii: 176 kcal / 736 kJ
- Proteine: 28 g
- Lipide: 4 g
- Carbohidrați: 6 g
- Fibre: 0 g
- Fosfor: 168 mg
- Potasiu: 429 mg
- Sodiu: 1439 mg

• **GUSTARE** •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
231.6 kcal / 969 kJ	8.5 g	20 g	8.6 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5 g	192.4 mg	293.2 mg	0.4 mg

NUCI , MIGDALE

40g

- Calorii: 232 kcal / 971 kJ
- Proteine: 8 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati: 9 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 192 mg
- Potasiu: 293 mg
- Sodiu: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
279.2 kcal / 1168 kJ	4.4 g	26 g	8.9 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
1.8 g	124.5 mg	448.1 mg	182.9 mg

SUPĂ CREMĂ DE ȚELINĂ
CU SMÂNTÂNĂ
225g

- Calorii: 279 kcal / 1167 kJ
- Proteine: 4 g
- Lipide: 26 g
- Carbohidrați: 9 g
- Fibre: 2 g
- Fosfor: 124 mg
- Potasiu: 448 mg
- Sodiu: 183 mg

FLORIN 2

• ZIUA 5 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
334.7 kcal / 1400 kJ	14 g	26 g	13.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.1 g	320.4 mg	571.6 mg	748.1 mg

BRÂNZĂ, FETA

80g

•		Fibr
		e: 0
		g
•		
•	Calorii: 211	Fosf
	kcal / 883	or:
	kJ	270
•	Proteine: 11	mg
	g	
•	Lipide: 17 g	Pota
•		siu:
	Carbohidrati	50
	: 3 g	mg
•		
		Sodi
		u:
		734
		mg

AVOCADO, CRUD, TOATE SOIURILE COMERCIALE

60g

•		Fibr
		e: 4
		g
•		
•	Calorii: 96	Fosf
	kcal / 402	or:
	kJ	31
•	Proteine: 1	mg
	g	
•	Lipide: 9 g	Pota
•		siu:
	Carbohidrat	291
	i: 5 g	mg
•		
		Sodi
		u: 4
		mg

ROȘII, VERZI, CRUDE

70g

- Calorii: 16 kcal / 67 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 4 g
- Fibre : 1 g
- Fosfor: 20 mg
- Potasiu: 143 mg
- Sodiu : 9 mg

CASTRAVEȚI

60g

- Calorii: 11 kcal / 46 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 1 g
- Fibr e: 0 g
- Fosf or: 0 mg
- Pota siu: 88 mg
- Sodi u: 1 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
562.2 kcal / 2352 kJ	31.4 g	45.4 g	7.6 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
3.7 g	334.5 mg	594.6 mg	327.7 mg

**FASOLE, PĂSTĂI,
VERDE, ÎNGHEȚAT,
FIERT, FĂRĂ SARE**
100g

- Calorii: 28 kcal / 117 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrați: 6 g
- Fibră: 3 g
- Fosfor: 29 mg
- Potasiu: 159 mg
- Sodiu: 1 mg

**MĂSLINE VERZI,
MURATE, LA CONSERVĂ
SAU STICLĂ**
15g / 5 masline

- Calorii: 22 kcal / 92 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 2 g
- Carbohidrați: 1 g
- Fibră: 0 g
- Fosfor: 1 mg
- Potasiu: 6 mg
- Sodiu: 233 mg

**ROȘII PROASPETE,
CRUDE**

15g / 1 oz

- Calorii: 3 kcal / 13 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrați: 1 g
- Fibre: 0 g
- Fosfor: 4 mg
- Potasiu: 36 mg
- Sodiu: 1 mg

**PORC, PROASPĂT,
COTLET, CU OS, CARNE
FĂRĂ SLĂNINĂ , FRIPT**

125g

- Calorii: 289 kcal / 1209 kJ
- Proteine: 30 g
- Lipide: 18 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibră: 0 g
- Fosfor: 301 mg
- Potasiu: 394 mg
- Sodiu: 93 mg

**ULEI DIN SEMINȚE DE
STRUGURI**
25g

- Calorii: 221 kcal / 925 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 25 g
- Carbohidrati : 0 g
- Fibre: 0 g
- Fosfor : 0 mg
- Potasiu: 0 mg
- Sodiu: 0 mg

• **GUSTARE** •

CALORII 231.6 kcal / 969 kJ	PROTEINE 8.5 g	LIPIDE 20 g	CARBOHIDRATI 8.6 g
FIBRE 5 g	FOSFOR 192.4 mg	POTASIU 293.2 mg	SODIU 0.4 mg

NUCI, MIGDALE

40g

- Calorii: 232 kcal / 971 kJ
- Proteine: 8 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati: 9 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 192 mg
- Potasiu: 293 mg
- Sodiu: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
279.2 kcal / 1168 kJ	4.4 g	26 g	8.9 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
1.8 g	124.5 mg	448.1 mg	182.9 mg

SUPĂ CREMĂ DE ȚELINĂ
CU SMÂNTÂNĂ
225g

- Calorii: 279 kcal / 1167 kJ
- Proteine: 4 g
- Lipide: 26 g
- Carbohidrați: 9 g
- Fibre: 2 g
- Fosfor: 124 mg
- Potasiu: 448 mg
- Sodiu: 183 mg

FLORIN 2

• ZIUA 6 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
359.6 kcal / 1505 kJ	5.1 g	31.7 g	15.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
7.5 g	25 mg	288.1 mg	4.6 mg

**ARDEI, DULCE, VERDE,
CRUD**

125g / 1 mare

	•	Fibr e: 2 g
•	Calorii: 25 kcal / 105 kJ	• Fosf or: 25 mg
•	Proteine: 1 g	•
•	Lipide: 0 g	Pota siu: 219 mg
•	Carbohidrat i: 6 g	• Sodi u: 4 mg

**ULEI DE MĂSLINE,
PENTRU SALATĂ SAU
GATIT**

15g / 2 Lingura de masa

	•	Fibre:	0 g
	•	Fosfor:	0 mg
•	Calorii: 133 kcal / 556 kJ		
•	Proteine: 0 g	•	Potasiu:
•	Lipide: 15 g		0 mg
•	Carbohidrati: 0 g	•	Sodiu:
			0 mg

FLOAREA SOARELUI (SEMINȚE)

10g

- Calorii: 42 kcal / 176 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 3 g
- Carbohidrați: 1 g

- Fibră: 0 g
- Fosfor: 0 mg
- Potasiu: 69 mg
- Sodiu: 0 mg

GUACAMOLE

80g

- Calorii: 160 kcal / 669 kJ
- Proteine: 3 g
- Lipide: 13 g
- Carbohidrați: 8 g

- Fibră: 5 g
- Fosfor: 0 mg
- Potasiu: 0 mg
- Sodiu: 0 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
575.5 kcal / 2408 kJ	37.7 g	43.3 g	9 g

FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
4.3 g	401.8 mg	711 mg	268.6 mg

**FASOLE, PĂSTĂI,
VERDE, ÎNGHEȚAT,
FIERT, FĂRĂ SARE**
125g

- Fibr
e: 4
g
 - Fosf
or:
36
mg
 - Pota
siu:
199
mg
 - Sodi
u: 1
mg
- Calorii: 35
kcal / 146
kJ
 - Proteine: 2
g
 - Lipide: 0 g
 - Carbohidrat
i: 8 g

**MĂSLINE VERZI,
MURATE, LA CONSERVĂ
SAU STICLĂ**
10g / 5 masline

- Fibr
e: 0
g
 - Fosf
or:
0 mg
 - Pota
siu:
4 mg
 - Sodi
u:
156
mg
- Calorii: 15
kcal / 63
kJ
 - Proteine: 0
g
 - Lipide: 2 g
 - Carbohidrat
i: 0 g

**ROȘII PROASPETE,
CRUDE**

15g / 1 oz

- Calorii: 3 kcal / 13 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrați: 1 g
- Fibre: 0 g
- Fosfor: 4 mg
- Potasiu: 36 mg
- Sodiu: 1 mg

**PORC, PROASPĂT,
COTLET, CU OS, CARNE
FĂRĂ SLĂNINĂ , FRIPT**

150g

- Calorii: 347 kcal / 1452 kJ
- Proteine: 36 g
- Lipide: 22 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibră: 0 g
- Fosfor: 362 mg
- Potasiu: 473 mg
- Sodiu: 111 mg

ULEI DIN SEMINȚE DE STRUGURI

20g

- Calorii: 177 kcal / 741 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati : 0 g

• Fibre: 0 g

• Fosfor : 0 mg

• Potasiu: 0 mg

• Sodiu: 0 mg

• GUSTARE •

CALORII 231.6 kcal / 969 kJ	PROTEINE 8.5 g	LIPIDE 20 g	CARBOHIDRATI 8.6 g
FIBRE 5 g	FOSFOR 192.4 mg	POTASIU 293.2 mg	SODIU 0.4 mg

NUCI , MIGDALE

40g

- Calorii: 232 kcal / 971 kJ
- Proteine: 8 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati: 9 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 192 mg
- Potasiu: 293 mg
- Sodiu: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
269.5 kcal / 1128 kJ	10.2 g	19.5 g	15.5 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
11.5 g	269.6 mg	992 mg	3322 mg

**SUPĂ CREMĂ DE
BROCCOLI**
250g

	•	Fibr e: 6 g	
•	Calorii: 74 kcal / 310 kJ	•	Fosf or: 141 mg
•	Proteine: 7 g	•	Pota siu: 829 mg
•	Lipide: 1 g	•	Sodi u: 3316 mg
•	Carbohidrat i: 10 g	•	

**ULEI DE MĂSLINE,
PENTRU SALATĂ SAU
GATIT**
10g

	•	Fibr e: 0 g	
•	Calorii: 88 kcal / 368 kJ	•	Fosf or: 0 mg
•	Proteine: 0 g	•	Pota siu: 0 mg
•	Lipide: 10 g	•	Sodi u: 0 mg
•	Carbohidrati : 0 g	•	

SEMINTE IN
20g

- Calorii: 107 kcal / 448 kJ
- Proteine: 4 g
- Lipide: 8 g
- Carbohidrati: 6 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 128 mg
- Potasiu: 163 mg
- Sodiu: 6 mg

FLORIN 2

• ZIUA 7 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
347.9 kcal / 1456 kJ	8.3 g	29.8 g	15.8 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
7.2 g	173.5 mg	483.5 mg	3.6 mg

SALATA DE VINETE CU AVOCADO

100g

- Calorii: 68 kcal / 285 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 5 g
- Carbohidrat
i: 7 g

• Fibr
e: 3
g

• Fosf
or:
29
mg

• Pota
siu:
263
mg

• Sodi
u: 3
mg

ARDEI GRAS VERDE

70g

- Calorii: 18 kcal / 75 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrat
i: 3 g

• Fibr
e: 0
g

• Fosf
or:
0 mg

• Pota
siu:
0 mg

• Sodi
u: 0
mg

**ULEI DE MĂSLINE,
PENTRU SALATĂ SAU
GATIT**

10g / 2 linguriță

- Calorii: 88 kcal / 368 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 10 g
- Carbohidrați : 0 g
- Fibr e: 0 g
- Fosf or: 0 mg
- Pota siu: 0 mg
- Sodi u: 0 mg

NUCI , MIGDALE

30g

- Calorii: 174 kcal / 728 kJ
- Proteine: 6 g
- Lipide: 15 g
- Carbohidrat i: 6 g
- Fibr e: 4 g
- Fosf or: 144 mg
- Pota siu: 220 mg
- Sodi u: 0 mg

• **PRANZ** •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
525.8 kcal / 2200 kJ	38.1 g	39.2 g	3.6 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
3 g	415 mg	801.9 mg	991.6 mg

**VITĂ, FLEICĂ,
FRIPTURĂ MUȘCHI FILE,
CARNE ȘI GRĂSIME , 0
GRĂSIME, FIERT
ÎNĂBUȘIT**
125g

- Calorii:
329 kcal /
1377 kJ
- Proteine:
34 g
- Lipide: 21
g
- Carbohidrat
i: 0 g

• Fibr
e: 0
g

• Fosf
or:
320
mg

• Pota
siu:
421
mg

• Sodi
u:
88
mg

PIURE DE BROCCOLI
125g

- Calorii:
109 kcal /
456 kJ
- Proteine: 4
g
- Lipide: 9 g
- Carbohidrat
i: 4 g

• Fibr
e: 3
g

• Fosf
or:
95
mg

• Pota
siu:
381
mg

• Sodi
u:
904
mg

ULEI DE SUSAN, PENTRU SALATA SAU GATIT

10g

- Calorii: 88 kcal / 368 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 10 g
- Carbohidrati : 0 g
- Fibr e: 0 g
- Fosf or: 0 mg
- Pota siu: 0 mg
- Sodi u: 0 mg

• GUSTARE •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
260.6 kcal / 1090 kJ	9.5 g	22.5 g	9.7 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.6 g	216.5 mg	329.9 mg	0.5 mg

NUCI, MIGDALE

45g

- Calorii: 261 kcal / 1092 kJ
- Proteine: 10 g
- Lipide: 22 g
- Carbohidrat i: 10 g
- Fibr e: 6 g
- Fosf or: 216 mg
- Pota siu: 330 mg
- Sodi u: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
377.3 kcal / 1579 kJ	37.3 g	22.6 g	4.9 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
1.7 g	382.6 mg	688.1 mg	172 mg

**VITĂ, FLEICĂ,
FRIPTURĂ MUȘCHI FILE,
CARNE FĂRĂ GRĂSIME ,
0 GRĂSIME, FIERT
ÎNĂBUȘIT
125g**

- Fibr
e: 0
g
- Fosf
or:
334
mg
- Pota
siu:
439
mg
- Sodi
u:
90
mg
- Calorii:
296 kcal /
1238 kJ
- Proteine:
35 g
- Lipide: 16
g
- Carbohidrat
i: 0 g

PIURE DE CONOPIDA CU
ROZMARIN SI USTUROI
90g

- Calorii: 81 kcal / 339 kJ
- Proteine: 2 g
- Lipide: 6 g
- Carbohidrati: 5 g
- Fibr e: 2 g
- Fosfor: 49 mg
- Potasiu: 249 mg
- Sodi u: 82 mg

FLORIN 2

• ZIUA 8 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
407.3 kcal / 1704 kJ	17.3 g	31.8 g	15.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.9 g	393 mg	661.9 mg	932.6 mg

BRÂNZĂ, FETA

100g

•		•	Fibr
			e: 0
			g
•	Calorii: 264	•	Fosf
	kcal / 1105		or:
	kJ		337
•	Proteine: 14	•	mg
	g		
•	Lipide: 21 g	•	Pota
•			siu:
	Carbohidrati		62
	: 4 g		mg
		•	
			Sodi
			u:
			917
			mg

AVOCADO, CRUD, TOATE SOIURILE COMERCIALE

70g

•		•	Fibr
			e: 5
			g
•	Calorii:	•	Fosf
	112 kcal /		or:
	469 kJ		36
•	Proteine: 1	•	mg
	g		
•	Lipide: 10	•	Pota
	g		siu:
•			340
	Carbohidrat		mg
	i: 6 g	•	
			Sodi
			u: 5
			mg

ROȘII, VERZI, CRUDE

70g

- Calorii: 16 kcal / 67 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 4 g

Fibre : 1 g

Fosfor: 20 mg

Potasiu: 143 mg

Sodiu : 9 mg

CASTRAVEȚI

80g

- Calorii: 15 kcal / 63 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 2 g

Fibre : 0 g

Fosfor: 0 mg

Potasiu: 118 mg

Sodiu : 2 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
451.1 kcal / 1887 kJ	33.8 g	30.8 g	9.5 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
1.3 g	300.3 mg	521.5 mg	101.4 mg

**ULEI DE MĂSLINE,
PENTRU SALATĂ SAU
GATIT**

20g

•		•	Fib re: 0 g
•	Calorii: 177 kcal / 741 kJ	•	Fos for : 0 mg
•	Proteine: 0 g	•	Pot asi u: 0 mg
•	Lipide: 20 g	•	Sod iu: 0 mg
•	Carbohidrati : 0 g		

**CURCAN, PIEPT, CARNE
SI PIELE**

150g

•		•	Fibr e: 0 g
•	Calorii: 236 kcal / 987 kJ	•	Fosf or: 279 mg
•	Proteine: 33 g	•	Pota siu: 413 mg
•	Lipide: 11 g	•	Sodi u: 89 mg
•	Carbohidrat i: 0 g		

**PRAZ, (RĂDĂCINA ȘI
PORȚIUNEA INFERIOARĂ
A FRUNZELOR), FIERT,
FĂRĂ SARE**

125g

- Calorii: 39 kcal / 163 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrați: 10 g
- Fibre: 1 g
- Fosfor: 21 mg
- Potasiu: 109 mg
- Sodiu: 13 mg

• GUSTARE •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
260.6 kcal / 1090 kJ	9.5 g	22.5 g	9.7 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.6 g	216.5 mg	329.9 mg	0.5 mg

NUCI , MIGDALE

45g

- Calorii: 261 kcal / 1092 kJ
- Proteine: 10 g
- Lipide: 22 g
- Carbohidrati: 10 g
- Fibră: 6 g
- Fosfor: 216 mg
- Potasiu: 330 mg
- Sodi: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
131.8 kcal / 551 kJ	4.8 g	9.5 g	8.1 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
3.3 g	117.6 mg	539.8 mg	57.7 mg

SUPĂ CREMĂ DE
DOVLECEI CU BROCCOLI
200g

- Calorii: 132 kcal / 552 kJ
- Proteine: 5 g
- Lipide: 9 g
- Carbohidrați: 8 g
- Fibre: 3 g
- Fosfor: 118 mg
- Potasiu: 540 mg
- Sodiu: 58 mg

FLORIN2

• ZIUA 9 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
468 kcal / 1958 kJ	12.9 g	43.7 g	5.1 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
0.8 g	71.1 mg	198.4 mg	38.6 mg

**SALATĂ CU RIDICHI,
CASTRAVEȚI ȘI BRÂNZĂ
DE VACI GRASĂ**

175g

•	Calorii:	•	Fibr
	274 kcal /		e: 1
	1146 kJ		g
•	Proteine: 8	•	Fosf
	g		or:
•	Lipide: 25		71
	g	•	mg
•	Carbohidrat		Pota
	i: 4 g		siu:
			198
		•	mg
			Sodi
			u:
			39
			mg

**ULEI INDUSTRIAL DIN
SOIA (HIDROGENAT) SI
SEMINTE DE BUMBAC,
UTILIZAT ÎN PRINCIPAL
PENTRU TORTILLA**

10g

•	Calorii: 88	•	Fibr
	kcal / 368		e: 0
	kJ	•	g
•	Proteine: 0		Fosf
	g		or:
•	Lipide: 10 g		0 mg
		•	Pota
•	Carbohidrati		siu:
	: 0 g		0 mg
		•	Sodi
			u: 0
			mg

SEMINȚE DE DOVLEAC

20g

- Calorii: 106 kcal / 444 kJ
- Proteine: 5 g
- Lipide: 9 g
- Carbohidrati : 1 g

Fibre: 0 g

Fosfor : 0 mg

Potasiu: 0 mg

Sodiu: 0 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
330.1 kcal / 1381 kJ	10.5 g	28.2 g	11.1 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
2.9 g	263.9 mg	702.6 mg	676.8 mg

SUPĂ CREMĂ DE ȚELINĂ
CU SMÂNTÂNĂ

175g

- Calorii: 217 kcal / 908 kJ
- Proteine: 3 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrați: 7 g
- Fibră: 1 g
- Fosfor: 97 mg
- Potasiu: 348 mg
- Sodiu: 142 mg

CIUPERCI UMPLUTE CU
CAȘCAVAL LA CUPTOR

100g

- Calorii: 113 kcal / 473 kJ
- Proteine: 7 g
- Lipide: 8 g
- Carbohidrați: 4 g
- Fibră: 1 g
- Fosfor: 167 mg
- Potasiu: 354 mg
- Sodiu: 534 mg

• GUSTARE •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
231.6 kcal / 969 kJ	8.5 g	20 g	8.6 g

FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5 g	192.4 mg	293.2 mg	0.4 mg

NUCI , MIGDALE

40g

- Fibr
e: 5
g
- Calorii:
232 kcal /
971 kJ
- Proteine: 8
g
- Lipide: 20
g
- Carbohidrat
i: 9 g
- Fosf
or:
192
mg
- Pota
siu:
293
mg
- Sodi
u: 0
mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
341.2 kcal / 1428 kJ	5.4 g	31.7 g	10.9 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
2.2 g	152.1 mg	547.6 mg	223.6 mg

SUPĂ CREMĂ DE ȚELINĂ
CU SMÂNTÂNĂ
275g

- Calorii: 341 kcal / 1427 kJ
- Proteine: 5 g
- Lipide: 32 g
- Carbohidrați: 11 g
- Fibre: 2 g
- Fosfor: 152 mg
- Potasiu: 548 mg
- Sodiu: 224 mg

FLORIN2

• ZIUA 10 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
545.5 kcal / 2282 kJ	39 g	40.3 g	5.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
0.8 g	589.1 mg	503.3 mg	731.3 mg

**PEȘTE, TON, ALB,
CONSERVAT ÎN ULEI,
SCURS**

60g

•		•	Fibr e: 0 g
•	Calorii: 112 kcal / 469 kJ	•	Fosf or: 160 mg
•	Proteine: 16 g	•	Pota siu: 200 mg
•	Lipide: 5 g	•	Sodi u: 238 mg
•	Carbohidrat i: 0 g	•	

OMLETĂ DIN 3 OUĂ

70g

•		•	Fibr e: 0 g
•	Calorii: 164 kcal / 686 kJ	•	Fosf or: 107 mg
•	Proteine: 6 g	•	Pota siu: 94 mg
•	Lipide: 15 g	•	Sodi u: 89 mg
•	Carbohidrati : 2 g	•	

CASTRAVEȚI

30g

- Calorii: 6 kcal / 25 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrat i: 1 g
- Fibre : 0 g
- Fosfor: 0 mg
- Potasiu: 44 mg
- Sodiu : 1 mg

RIDICHI, CRUD

30g

- Calorii: 5 kcal / 21 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrat i: 1 g
- Fibre : 0 g
- Fosfor: 6 mg
- Potasiu: 70 mg
- Sodiu : 12 mg

BRÂNZĂ, CALUP

70g

- Calorii: 260 kcal / 1088 kJ
- Proteine: 16 g
- Lipide: 21 g
- Carbohidrati : 2 g

• Fibr
e: 0
g

• Fosf
or:
316
mg

• Pota
siu:
95
mg

• Sodi
u:
392
mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
290.8 kcal / 1217 kJ	17.9 g	22 g	6.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
3.8 g	96.8 mg	247.5 mg	57.7 mg

**PIURE DE CONOPIDA CU
ROZMARIN SI USTUROI**

60g

	•	Fibr e: 1 g
	•	
• Calorii: 54 kcal / 226 kJ		Fosf or: 33
• Proteine: 2 g		mg
• Lipide: 4 g	•	Pota siu:
• Carbohidrat i: 3 g		166 mg
	•	Sodi u: 55 mg

SEMINTE IN

10g

	•	Fibr e: 3 g
	•	
• Calorii: 53 kcal / 222 kJ		Fosf or: 64
• Proteine: 2 g		mg
• Lipide: 4 g	•	Pota siu:
• Carbohidrat i: 3 g		81 mg
	•	Sodi u: 3 mg

ULEI DIN SEMINȚE DE
STRUGURI

5g / 1 linguriță

- Calorii: 44 kcal / 184 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 5 g
- Carbohidrati : 0 g
- Fibr e: 0 g
- Fosf or: 0 mg
- Pota siu: 0 mg
- Sodiu: 0 mg

CEAFĂ DE PORC LA
GRĂȚAR

60g

- Calorii: 139 kcal / 582 kJ
- Proteine: 15 g
- Lipide: 9 g
- Carbohidrati : 0 g
- Fibre: 0 g
- Fosfor : 0 mg
- Potasiu: 0 mg
- Sodiu: 0 mg

• GUSTARE •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
231.6 kcal / 969 kJ	8.5 g	20 g	8.6 g

FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5 g	192.4 mg	293.2 mg	0.4 mg

NUCI , MIGDALE

40g

- Calorii: 232 kcal / 971 kJ
- Proteine: 8 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati: 9 g
- Fibr e: 5 g
- Fosf or: 192 mg
- Pota siu: 293 mg
- Sodi u: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
269.5 kcal / 1128 kJ	10.2 g	19.5 g	15.5 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
11.5 g	269.6 mg	992 mg	3322 mg

**SUPĂ CREMĂ DE
BROCCOLI**
250g

	•	Fibr e: 6 g	
•	Calorii: 74 kcal / 310 kJ	•	Fosf or: 141 mg
•	Proteine: 7 g	•	Pota siu: 829 mg
•	Lipide: 1 g	•	Sodi u: 3316 mg
•	Carbohidrat i: 10 g	•	

**ULEI DE MĂSLINE,
PENTRU SALATĂ SAU
GATIT**
10g

	•	Fibr e: 0 g	
•	Calorii: 88 kcal / 368 kJ	•	Fosf or: 0 mg
•	Proteine: 0 g	•	Pota siu: 0 mg
•	Lipide: 10 g	•	Sodi u: 0 mg
•	Carbohidrati : 0 g	•	

SEMINTE IN
20g

- Calorii: 107 kcal / 448 kJ
- Proteine: 4 g
- Lipide: 8 g
- Carbohidrati: 6 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 128 mg
- Potasiu: 163 mg
- Sodiu: 6 mg

FLORIN 2

• ZIUA 11 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
334.7 kcal / 1400 kJ	14 g	26 g	13.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.1 g	320.4 mg	571.6 mg	748.1 mg

BRÂNZĂ, FETA

80g

•		Fibr
		e: 0
		g
•		
•	Calorii: 211	Fosf
	kcal / 883	or:
	kJ	270
•	Proteine: 11	mg
	g	
•	Lipide: 17 g	Pota
•		siu:
	Carbohidrati	50
	: 3 g	mg
•		
		Sodi
		u:
		734
		mg

AVOCADO, CRUD, TOATE SOIURILE COMERCIALE

60g

•		Fibr
		e: 4
		g
•		
•	Calorii: 96	Fosf
	kcal / 402	or:
	kJ	31
•	Proteine: 1	mg
	g	
•	Lipide: 9 g	Pota
•		siu:
	Carbohidrat	291
	i: 5 g	mg
•		
		Sodi
		u: 4
		mg

ROȘII, VERZI, CRUDE

70g

- Calorii: 16 kcal / 67 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 4 g
- Fibre: 1 g
- Fosfor: 20 mg
- Potasiu: 143 mg
- Sodiu: 9 mg

CASTRAVEȚI

60g

- Calorii: 11 kcal / 46 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 1 g
- Fibr e: 0 g
- Fosf or: 0 mg
- Pota siu: 88 mg
- Sodi u: 1 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
449.5 kcal / 1881 kJ	29.9 g	31.3 g	13.3 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
3.7 g	201.2 mg	629.9 mg	1674.2 mg

**FASOLE, PĂSTĂI,
VERDE, ÎNGHEȚAT,
FIERT, FĂRĂ SARE**
100g

- Calorii: 28 kcal / 117 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrați: 6 g
- Fibră: 3 g
- Fosfor: 29 mg
- Potasiu: 159 mg
- Sodiu: 1 mg

**MĂSLINE VERZI,
MURATE, LA CONSERVĂ
SAU STICLĂ**
15g / 5 masline

- Calorii: 22 kcal / 92 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 2 g
- Carbohidrați: 1 g
- Fibră: 0 g
- Fosfor: 1 mg
- Potasiu: 6 mg
- Sodiu: 233 mg

**ROȘII PROASPETE,
CRUDE**

15g / 1 oz

•	Calorii: 3 kcal / 13 kJ	•	Fibre : 0 g
•	Proteine: 0 g	•	Fosfor: 4 mg
•	Lipide: 0 g	•	Potasiu:
•	Carbohidrati: 1 g	•	36 mg
		•	Sodiu : 1 mg

**ULEI DIN SEMINȚE DE
STRUGURI**

25g

•	Calorii: 221 kcal / 925 kJ	•	Fibre: 0 g
•	Proteine: 0 g	•	Fosfor: 0 mg
•	Lipide: 25 g	•	Potasiu:
•	Carbohidrati: 0 g	•	0 mg
		•	Sodiu: 0 mg

**VITĂ, CARNE DE VITĂ
SUBȚIRE FELII**
100g

- Calorii: 176 kcal / 736 kJ
- Proteine: 28 g
- Lipide: 4 g
- Carbohidrați: 6 g
- Fibre: 0 g
- Fosfor: 168 mg
- Potasiu: 429 mg
- Sodiu: 1439 mg

• **GUSTARE** •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
231.6 kcal / 969 kJ	8.5 g	20 g	8.6 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5 g	192.4 mg	293.2 mg	0.4 mg

NUCI, MIGDALE

40g

- Calorii: 232 kcal / 971 kJ
- Proteine: 8 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati: 9 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 192 mg
- Potasiu: 293 mg
- Sodiu: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
279.2 kcal / 1168 kJ	4.4 g	26 g	8.9 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
1.8 g	124.5 mg	448.1 mg	182.9 mg

SUPĂ CREMĂ DE ȚELINĂ
CU SMÂNTÂNĂ
225g

- Calorii: 279 kcal / 1167 kJ
- Proteine: 4 g
- Lipide: 26 g
- Carbohidrați: 9 g
- Fibre: 2 g
- Fosfor: 124 mg
- Potasiu: 448 mg
- Sodiu: 183 mg

FLORIN 2

• ZIUA 12 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
359.6 kcal / 1505 kJ	5.1 g	31.7 g	15.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
7.5 g	25 mg	288.1 mg	4.6 mg

**ARDEI, DULCE, VERDE,
CRUD**

125g / 1 mare

	•	Fibr e: 2 g	
•	Calorii: 25 kcal / 105 kJ	•	Fosf or: 25 mg
•	Proteine: 1 g		
•	Lipide: 0 g	•	Pota siu: 219 mg
•	Carbohidrat i: 6 g		
		•	Sodi u: 4 mg

**ULEI DE MĂSLINE,
PENTRU SALATĂ SAU
GATIT**

15g / 2 Lingura de masa

	•	Fib
		re:
		0 g
	•	
•	Calorii: 133	Fos
	kcal / 556	for
	kJ	: 0
•	Proteine: 0	mg
	g	•
•	Lipide: 15 g	Pot
•		asi
	Carbohidrati	u:
	: 0 g	0
		mg
	•	
		Sod
		iu:
		0
		mg

**FLOAREA SOARELUI
(SEMINȚE)**

10g

- Calorii: 42 kcal / 176 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 3 g
- Carbohidrați: 1 g

- Fibră: 0 g
- Fosfor: 0 mg
- Potasiu: 69 mg
- Sodiu: 0 mg

GUACAMOLE

80g

- Calorii: 160 kcal / 669 kJ
- Proteine: 3 g
- Lipide: 13 g
- Carbohidrați: 8 g

- Fibră: 5 g
- Fosfor: 0 mg
- Potasiu: 0 mg
- Sodiu: 0 mg

• **PRANZ** •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
575.5 kcal / 2408 kJ	37.7 g	43.3 g	9 g

FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
4.3 g	401.8 mg	711 mg	268.6 mg

**FASOLE, PĂSTĂI,
VERDE, ÎNGHEȚAT,
FIERT, FĂRĂ SARE**
125g

- Fibr
e: 4
g
 - Fosf
or:
36
mg
 - Pota
siu:
199
mg
 - Sodi
u: 1
mg
- Calorii: 35
kcal / 146
kJ
 - Proteine: 2
g
 - Lipide: 0 g
 - Carbohidrat
i: 8 g

**MĂSLINE VERZI,
MURATE, LA CONSERVĂ
SAU STICLĂ**
10g / 5 masline

- Fibr
e: 0
g
 - Fosf
or:
0 mg
 - Pota
siu:
4 mg
 - Sodi
u:
156
mg
- Calorii: 15
kcal / 63
kJ
 - Proteine: 0
g
 - Lipide: 2 g
 - Carbohidrat
i: 0 g

**ROȘII PROASPETE,
CRUDE**

15g / 1 oz

•		•	Fibre
			: 0 g
•	Calorii: 3	•	
	kcal / 13		Fosfo
	kJ		r: 4
•	Proteine: 0		mg
	g	•	
•	Lipide: 0 g		Potas
•			iu:
	Carbohidrat		36 mg
	i: 1 g	•	
			Sodiu
			: 1
			mg

**PORC, PROASPĂT,
COTLET, CU OS, CARNE
FĂRĂ SLĂNINĂ , FRIPT**

150g

•		•	Fibr
			e: 0
			g
•	Calorii:	•	
	347 kcal /		Fosf
	1452 kJ		or:
•	Proteine:		362
	36 g		mg
•	Lipide: 22	•	
	g		Pota
•			siu:
	Carbohidrat		473
	i: 0 g	•	mg
			Sodi
			u:
			111
			mg

ULEI DIN SEMINȚE DE STRUGURI

20g

- Calorii: 177 kcal / 741 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati : 0 g

• Fibre: 0 g

• Fosfor : 0 mg

• Potasiu: 0 mg

• Sodiu: 0 mg

• GUSTARE •

CALORII 231.6 kcal / 969 kJ	PROTEINE 8.5 g	LIPIDE 20 g	CARBOHIDRATI 8.6 g
FIBRE 5 g	FOSFOR 192.4 mg	POTASIU 293.2 mg	SODIU 0.4 mg

NUCI , MIGDALE

40g

- Calorii: 232 kcal / 971 kJ
- Proteine: 8 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati: 9 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 192 mg
- Potasiu: 293 mg
- Sodi
- u: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
269.5 kcal / 1128 kJ	10.2 g	19.5 g	15.5 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
11.5 g	269.6 mg	992 mg	3322 mg

**SUPĂ CREMĂ DE
BROCCOLI**
250g

	•	Fibr e: 6 g	
•	Calorii: 74 kcal / 310 kJ	•	Fosf or: 141 mg
•	Proteine: 7 g	•	Pota siu: 829 mg
•	Lipide: 1 g	•	Sodi u: 3316 mg
•	Carbohidrat i: 10 g	•	

**ULEI DE MĂSLINE,
PENTRU SALATĂ SAU
GATIT**
10g

	•	Fibr e: 0 g	
•	Calorii: 88 kcal / 368 kJ	•	Fosf or: 0 mg
•	Proteine: 0 g	•	Pota siu: 0 mg
•	Lipide: 10 g	•	Sodi u: 0 mg
•	Carbohidrati : 0 g	•	

SEMINTE IN
20g

- Calorii: 107 kcal / 448 kJ
- Proteine: 4 g
- Lipide: 8 g
- Carbohidrati: 6 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 128 mg
- Potasiu: 163 mg
- Sodiu: 6 mg

FLORIN 2

• ZIUA 13 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
407.3 kcal / 1704 kJ	17.3 g	31.8 g	15.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.9 g	393 mg	661.9 mg	932.6 mg

BRÂNZĂ, FETA

100g

•		•	Fibr e: 0 g
•	Calorii: 264 kcal / 1105 kJ	•	Fosf or: 337 mg
•	Proteine: 14 g	•	Pota siu: 62 mg
•	Lipide: 21 g	•	Sodi u: 917 mg
•	Carbohidrati : 4 g	•	

AVOCADO, CRUD, TOATE SOIURILE COMERCIALE

70g

•		•	Fibr e: 5 g
•	Calorii: 112 kcal / 469 kJ	•	Fosf or: 36 mg
•	Proteine: 1 g	•	Pota siu: 340 mg
•	Lipide: 10 g	•	Sodi u: 5 mg
•	Carbohidrat i: 6 g	•	

ROȘII, VERZI, CRUDE

70g

- Calorii: 16 kcal / 67 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrați: 4 g

Fibre : 1 g

Fosfor: 20 mg

Potasiu: 143 mg

Sodiu : 9 mg

CASTRAVEȚI

80g

- Calorii: 15 kcal / 63 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrați: 2 g

Fibre : 0 g

Fosfor: 0 mg

Potasiu: 118 mg

Sodiu : 2 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
451.1 kcal / 1887 kJ	33.8 g	30.8 g	9.5 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
1.3 g	300.3 mg	521.5 mg	101.4 mg

**ULEI DE MĂSLINE,
PENTRU SALATĂ SAU
GATIT**

20g

•		•	Fib re: 0 g
•	Calorii: 177 kcal / 741 kJ	•	Fos for : 0 mg
•	Proteine: 0 g	•	Pot asi u: 0 mg
•	Lipide: 20 g	•	Sod iu: 0 mg
•	Carbohidrati : 0 g		

**CURCAN, PIEPT, CARNE
SI PIELE**

150g

•		•	Fibr e: 0 g
•	Calorii: 236 kcal / 987 kJ	•	Fosf or: 279 mg
•	Proteine: 33 g	•	Pota siu: 413 mg
•	Lipide: 11 g	•	Sodi u: 89 mg
•	Carbohidrat i: 0 g		

**PRAZ, (RĂDĂCINA ȘI
PORȚIUNEA INFERIOARĂ
A FRUNZELOR), FIERT,
FĂRĂ SARE**

125g

- Calorii: 39 kcal / 163 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrați: 10 g
- Fibre: 1 g
- Fosfor: 21 mg
- Potasiu: 109 mg
- Sodiu: 13 mg

• GUSTARE •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
260.6 kcal / 1090 kJ	9.5 g	22.5 g	9.7 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.6 g	216.5 mg	329.9 mg	0.5 mg

NUCI , MIGDALE

45g

- Calorii: 261 kcal / 1092 kJ
- Proteine: 10 g
- Lipide: 22 g
- Carbohidrati: 10 g
- Fibră: 6 g
- Fosfor: 216 mg
- Potasiu: 330 mg
- Sodi
- u: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
131.8 kcal / 551 kJ	4.8 g	9.5 g	8.1 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
3.3 g	117.6 mg	539.8 mg	57.7 mg

SUPĂ CREMĂ DE
DOVLECEI CU BROCCOLI
200g

- Calorii: 132 kcal / 552 kJ
- Proteine: 5 g
- Lipide: 9 g
- Carbohidrați: 8 g
- Fibre: 3 g
- Fosfor: 118 mg
- Potasiu: 540 mg
- Sodu: 58 mg

FLORIN 2

• ZIUA 14 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
334.7 kcal / 1400 kJ	14 g	26 g	13.2 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.1 g	320.4 mg	571.6 mg	748.1 mg

BRÂNZĂ, FETA

80g

•		Fibr
		e: 0
		g
•		
•	Calorii: 211	Fosf
	kcal / 883	or:
	kJ	270
•	Proteine: 11	mg
	g	
•	Lipide: 17 g	Pota
•		siu:
	Carbohidrati	50
	: 3 g	mg
•		
		Sodi
		u:
		734
		mg

AVOCADO, CRUD, TOATE SOIURILE COMERCIALE

60g

•		Fibr
		e: 4
		g
•		
•	Calorii: 96	Fosf
	kcal / 402	or:
	kJ	31
•	Proteine: 1	mg
	g	
•	Lipide: 9 g	Pota
•		siu:
	Carbohidrat	291
	i: 5 g	mg
•		
		Sodi
		u: 4
		mg

ROȘII, VERZI, CRUDE

70g

- Calorii: 16 kcal / 67 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 4 g
- Fibre: 1 g
- Fosfor: 20 mg
- Potasiu: 143 mg
- Sodiu: 9 mg

CASTRAVEȚI

60g

- Calorii: 11 kcal / 46 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrati: 1 g
- Fibr e: 0 g
- Fosf or: 0 mg
- Pota siu: 88 mg
- Sodi u: 1 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
449.5 kcal / 1881 kJ	29.9 g	31.3 g	13.3 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
3.7 g	201.2 mg	629.9 mg	1674.2 mg

**FASOLE, PĂSTĂI,
VERDE, ÎNGHEȚAT,
FIERT, FĂRĂ SARE**
100g

- Calorii: 28 kcal / 117 kJ
- Proteine: 1 g
- Lipide: 0 g
- Carbohidrați: 6 g
- Fibră: 3 g
- Fosfor: 29 mg
- Potasiu: 159 mg
- Sodiu: 1 mg

**MĂSLINE VERZI,
MURATE, LA CONSERVĂ
SAU STICLĂ**
15g / 5 masline

- Calorii: 22 kcal / 92 kJ
- Proteine: 0 g
- Lipide: 2 g
- Carbohidrați: 1 g
- Fibră: 0 g
- Fosfor: 1 mg
- Potasiu: 6 mg
- Sodiu: 233 mg

**ROȘII PROASPETE,
CRUDE**

15g / 1 oz

•		•	Fibre : 0 g
•	Calorii: 3 kcal / 13 kJ	•	Fosfo r: 4 mg
•	Proteine: 0 g	•	Potas iu: 36 mg
•	Lipide: 0 g	•	Sodiu : 1 mg
•	Carbohidrat i: 1 g	•	

**ULEI DIN SEMINȚE DE
STRUGURI**

25g

•		•	Fib re: 0 g
•	Calorii: 221 kcal / 925 kJ	•	Fos for : 0 mg
•	Proteine: 0 g	•	Pot asi u: 0 mg
•	Lipide: 25 g	•	Sod iu: 0 mg
•	Carbohidrati : 0 g	•	

**VITĂ, CARNE DE VITĂ
SUBȚIRE FELII**
100g

- Calorii: 176 kcal / 736 kJ
- Proteine: 28 g
- Lipide: 4 g
- Carbohidrați: 6 g
- Fibre: 0 g
- Fosfor: 168 mg
- Potasiu: 429 mg
- Sodiu: 1439 mg

• **GUSTARE** •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
231.6 kcal / 969 kJ	8.5 g	20 g	8.6 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5 g	192.4 mg	293.2 mg	0.4 mg

NUCI, MIGDALE

40g

- Calorii: 232 kcal / 971 kJ
- Proteine: 8 g
- Lipide: 20 g
- Carbohidrati: 9 g
- Fibră: 5 g
- Fosfor: 192 mg
- Potasiu: 293 mg
- Sodu: 0 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
279.2 kcal / 1168 kJ	4.4 g	26 g	8.9 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
1.8 g	124.5 mg	448.1 mg	182.9 mg

SUPĂ CREMĂ DE ȚELINĂ CU SMÂNTÂNĂ

225g

•	Calorii:	279 kcal / 1167 kJ	•	Fibr e: 2 g
•	Proteine:	4 g	•	Fosf or: 124 mg
•	Lipide:	26 g	•	Pota siu: 448 mg
•	Carbohidrat i:	9 g	•	Sodi u: 183 mg

• RETETELE MELE •

• VARZA DE BRUXELLES CU UNT • PORTII PER RETETA - 2 •

Topiți untul într-o tigaie medie (la foc mediu-înalt) până când untul este spumos.

Reduceți căldura la mediu

Adăugați varză tăiată lateral, acoperiți și gătiți fără a amesteca, la foc mediu-mic 10-15 minute sau până când sunt fragede.

Varza ar trebui să devină rumenită, cu o aromă de nucă, de unt.

1. UNT DE NUCȘOARĂ

30 g / 1.1 oz

2. VARZĂ DE BRUXELLES, CRUD

200 g / 7.1 oz

3. UNT, CU SARE

50 g / 1.8 oz

• PIURE DE CONOPIDA CU ROZMARIN

SI USTUROI • PORTII PER RETETA - 7 •

Fierbe conopida 8-10 minute pana devine mai moale.

Scurge-o si pune-o intr-un blender alaturi de celelalte ingrediente, pana devine cremoasa si omogena.

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. CREMĂ DE BRÂNZĂ | 100 g / 3.5 oz |
| 2. USTUROI, CRUD | 15 g / 0.5 oz |
| 3. ROZMARIN PROASPĂT | 10 g / 0.4 oz |
| 4. CONOPIDĂ, CRUD | 600 g / 21.2 oz |
| 5. UNT SĂRAT | 20 g / 0.7 oz |

• SUPĂ CREMĂ DE DOVLECEI CU BROCCOLI • PORTII PER RETETA - 4

Se sotează ceapa în suc propriu.

Se fierb toate ingredientele, iar după se blendează cu smântâna și restul condimentelor.

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. BROCCOLI RAAB | 350 g / 12.3 oz |
| 2. CEAPA, CRUD | 60 g / 2.1 oz |
| 3. USTUROI, CRUD | 2 cățel de usturoi / 6 g / 0.2 oz |
| 4. ULEI DE FLOAREA-SOARELUI, ACID LINOLEIC (APROXIMATIV 65%) | 10 g / 0.4 oz |
| 5. PRAF DE USTUROI | 5 g / 0.2 oz |
| 6. DOVLECEL DE VARĂ, ZUCCHINI, INCLUDE COAJĂ, CRUD | 400 g / 14.1 oz |
| 7. SMÂNTÂNĂ LICHIDĂ DEGRESATĂ | 100 g / 3.5 oz |

• SALATA DE VINETE CU AVOCADO • PORTII PER RETETA - 2 •

Dupa ce am copt vinetele si am separat pulpa de coaja, am adaugat si pulpa de la

avocado (efectiv am scos cu lingura) si apoi am bagat mixerul vertical pana s-a facut o pasta fina.

Am adaugat cate putin uleiul, amestecand cu o lingura de lemn, pana cand am terminat uleiul, apoi am postrivit gustul de sare si zeama de lamaie.

Am pus doar o lingurita de zeama de lamaie, sa fie usor acrisoara. Am amestecat bine si la urma am adaugat o ceapa rosie, taiata marunt. Am folosit putin ulei din cauza ca fructul de avocado este gras si asa am vazut ca a „cerut” salata.

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. VÂNĂTĂ, CRUD | 400 g / 14.1 oz |
| 2. AVOCADO, CRUD, TOATE SOIURILE COMERCIALE | 100 g / 3.5 oz |
| 3. CEAPA, CRUD | 30 g / 1.1 oz |
| 4. USTUROI, CRUD | 1 cățel de usturoi / 3 g / 0.1 oz |
| 5. ULEI DE MĂSLINE, PENTRU SALATĂ SAU GATIT | 10 g / 0.4 oz |
| 6. IAURT GRECESC | 10 g / 0.4 oz |

• OMLETA DIN ALBUS • PORTII PER RETETA - 1 •

Încălziți uleiul într-o tigaie mică antiaderentă la foc mic.

Între timp, bateți albușurile de alb și sarea, încorporând mult aer, ceea ce vă va asigura că omleta este ușoară și pufoasă.

Se toarnă ouă batute în tigaia încălzită și se gătește.

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. ULEI DE MĂSLINE, PENTRU SALATĂ SAU GATIT | 3 linguriță / 15 g / 0.5 oz |
| 2. MĂSLINE VERZI, MURATE, LA CONSERVĂ SAU STICLĂ | 50 g / 1.8 oz |

• OMLETĂ DIN 3 OUĂ • PORTII PER RETETA - 1 •

Ingrediente

3 ouă mari
2 linguri smântână gătit
2 linguri ulei de măsline
2 linguri de brânză
Ardei gras, ciuperci, orice leguma suplimentară dorită

Instrucțiuni

Bateti cele 3 oua într-un castron cu smântână gătit

Folosiți cele 2 linguri de ulei în tigaie

Adăugați ouăle în tigaie

În timp ce gătiți, adăugați șuncă deja gătită (carnea la alegere), brânză și legume

Se pliază odată ce marginile sunt gătite

Întoarceți pe cealaltă parte și gătiți până când omleta este rumenită

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. OU, CRUD | 3 mare / 150 g / 5.3 oz |
| 2. SMANTANA | 2 / 30 g / 1.1 oz |
| 3. ULEI DE MĂSLINE,
PENTRU SALATĂ SAU
GATIT | 2 Lingura de masa / 28 g / 1 oz |
| 4. BRÂNZĂ, CALUP | 1 oz / 28 g / 1 oz |
| 5. ARDEI GRAS ROȘU | 1 oz / 28 g / 1 oz |

6. CIUPERCI, ALB, CRUD

1 oz / 28 g / 1 oz

- OUA UMPLUTE CU PASTA DE AVOCADO
- PORTII PER RETETA - 1 •

Ingrediente:

2 oua
1 avocado
patrunjel verde- 1 lingura

Instructiuni:

Se fierb ouale, iar dupa fierbere se indeparteaza galbenusul.

Se curata avocado de coaja si sambure, se taie bucati si se paseaza cu un mixer vertical impreuna cu galbenusurile de la ouale fierte. La final se adauga patrunjelul, taiat mic.

Umpleti ouale cu pasta de avocado.

1. OU, CRUD

2 mediu / 88 g / 3.1 oz

2. AVOCADO, CRUD, TOATE SOIURILE COMERCIALE

1 avocado / 201 g / 7.1 oz

3. PĂTRUNJEL, PROASPĂT

1 linguri / 4 g / 0.1 oz

- GUACAMOLE • PORTII PER RETETA - 2 •

Ceapa și roșia se taie cubulețe, cât de mici.

Avocado se decojeste și se scoate sâmburul. Cu ajutorul unei furculițe se presează până ce se transformă într-o pastă.

Se amestecă cele 3 ingrediente și se pune sare și piper după gust.

1. AVOCADO, CRUD, TOATE SOIURILE COMERCIALE 200 g / 7.1 oz
2. ROȘII PROASPETE, CRUDE 70 g / 2.5 oz
3. CEAPA, VERDE 15 g / 0.5 oz
4. SARE DE MASĂ 1 linguriță / 6 g / 0.2 oz
5. PIPER NEGRU 1 varf de cutit / 0 g / 0 oz

• CIORBĂ DE FASOLE VERDE CU SMÂNTÂNĂ • PORTII PER RETETA - 2



Se sotează la foc mic ceapa și roșiile/bulionul în suc propriu, câteva minute. Se pune apa, care se fierbe 10-15 minute. Când apa începe să fiarbă se adaugă fasolea verde și se fierbe 20 minute. La final, se poate adăuga smântâna și uleiul de măsline deasupra.

1. FASOLE, PĂSTĂI, VERDE, FIERT, SCURS, FĂRĂ SARE 300 g / 10.6 oz
2. CEAPA, VERDE 50 g / 1.8 oz
3. ROȘII PROASPETE, CRUDE 40 g / 1.4 oz
4. ULEI DE MĂSLINE, PENTRU SALATĂ SAU GATIT 2 Lingura de masa / 28 g / 1 oz
5. CIMBRU USCAT 1 linguri, macinat / 4 g / 0.1 oz
6. SMÂNTÂNĂ, LICHIDA, CU CONȚINUT RIDICAT DE GRĂSIMI 4 linguri / 60 g / 2.1 oz

• CIUPERCI UMPLUTE CU CAȘCAVAL LA CUPTOR • PORTII PER RETETA - 7 •

Se curăță ciupercile, se spală bine și se scot piciorușele. Piciorușele împreună cu 5-6 pălărioare se toacă mărunt. Restul de pălărioare se condimentează bine cu sare și piper și se pun la fript într-o plită sau pe grătar, pe ambele părți.

Se sotează ceapa și ciupercile cu puțină apă. Apoi, se pune șunca tocată și condimentată cu sare și piper. Se adaugă și o parte din pătrunjel, se pune capac și se lasă la fiert până scade sucul din ciuperci, deci în jur de 20 de minute.

Când este gata, se umplu ciupercile cu umplutura din tigaie, câte o lingură în fiecare ciupercuță. Acestea se așază frumos într-o tavă unsă bine cu unt. Ouăle se bat bine împreună cu smântâna și se pune din această compoziție câte o lingură pe fiecare ciupercă. La final se rade mozzarella.

Se lasă tava la cuptorul preîncălzit la 180 de grade în jur de 20 de minute, se scoate și se presară cu pătrunjel verde tocat.

1. CIUPERCI, PORTABELLA, LA GRĂTAR	1500 g / 52.9 oz
2. ȘUNCĂ, TOCATĂ	300 g / 10.6 oz
3. BRÂNZĂ MOZZARELLA RASĂ	200 g / 7.1 oz
4. SMÂNTÂNĂ PENTRU GATIT	100 g / 3.5 oz
5. UNT FĂRĂ SARE	100 g / 3.5 oz
6. OU FIERT	2 mare / 100 g / 3.5 oz
7. SARE DE MASĂ	1 linguri / 18 g / 0.6 oz
8. PIPER NEGRU	1 lingurita, macinat / 2 g / 0.1 oz
9. PĂTRUNJEL USCAT	2 linguri / 4 g / 0.1 oz
10. PĂTRUNJEL, PROASPĂT	2 linguri / 8 g / 0.3 oz
• SUPĂ CREMĂ DE BROCCOLI • PORTII PER RETETA - 1 •	

Se fierb toate ingredientele, iar după se blendează.

1. CEAPA, VERDE	1 tulpină / 12 g / 0.4 oz
2. PĂTRUNJEL (RĂDĂCINĂ)	50 g / 1.8 oz
3. ȚELINĂ, FIERT, CU SARE	150 g / 5.3 oz
4. BROCCOLI RAAB	350 g / 12.3 oz
5. SARE DE MASĂ	1 linguri / 18 g / 0.6 oz

• SUPĂ CREMĂ DE ȚELINĂ CU SMÂNTÂNĂ • PORTII PER RETETA - 5



Folosind un blender, amestecați toate ingredientele.

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. ȚELINĂ, FIERT,
SCURS, FĂRĂ SARE | 800 g / 28.2 oz |
| 2. CEAPA, VERDE | 15 g / 0.5 oz |
| 3. USTUROI, CRUD | 1 cățel de usturoi / 3 g / 0.1 oz |
| 4. UNT NESĂRAT | 50 g / 1.8 oz |
| 5. ULEI DIN SEMINȚE
DE STRUGURI | 50 g / 1.8 oz |
| 6. LAPTE CU 3,7%
GRĂSIMI | 500 g / 17.6 oz |
| 7. SMÂNTÂNĂ, LICHIDA,
CU CONȚINUT RIDICAT
DE GRĂSIMI | 200 g / 7.1 oz |
| 8. PARMEZAN RAS | 15 g / 0.5 oz |

• SALATĂ CU RIDICHI, CASTRAVEȚI ȘI BRÂNZĂ DE VACI GRASĂ • PORTII PER RETETA - 1 •

Spalati bine si pregatiti legumele.

Castravetii si ridichea se taie rondele subtiri, chiar direct in farfuria de servire.

Deasupra presarati branza de vaci.

Puneti sarea si putin piper negru macinat, daca va place.

Deasupra vine smantana si ceapa verde tocata marunt.

Puteti adauga si niste marar verde, dupa gust, sau alta verdeata.

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 1. RIDICHI, CRUD | 50 g / 1.8 oz |
| 2. CASTRAVEȚI | 50 g / 1.8 oz |
| 3. BRÂNZĂ DE VACI
GRASĂ | 100 g / 3.5 oz |

4. SMÂNTÂNĂ

100 g / 3.5 oz

5. CEAPA, VERDE

20 g / 0.7 oz

**• PIURE DE BROCCOLI • PORTII PER
RETETA - 1 •**

Pentru început căpățâna de broccoli, tăiată și spălată. Am luat doar florile, fără tulpină și le-am fiert la aburi într-o oală sub capac, cu o cantitate mică de apă și sare.

Se fierb pentru aprox 10 minute. Înainte de a lua broccoli de pe foc se verifică cu o furculiță pentru a vedea dacă este bine fiert. O parte din apa în care a fiert se poate păstra, dacă vrem un piure mai cremos. De obicei o las deoparte și adaug din ea ulterior, după ce am mixat totul.

Am mărunțit broccoli fiert cu un mixer vertical și am adăugat untul, smântâna lichidă pentru gătit și puțin din apa în care a fiert broccoli. La final am completat cu sare și piper.

1. BROCCOLI RAAB

300 g / 10.6 oz

**2. SMÂNTÂNĂ LICHIDĂ
DEGRESATĂ**

20 g / 0.7 oz

3. UNT NESĂRAT

20 g / 0.7 oz

4. SARE DE MASĂ

1 linguriță / 6 g / 0.2 oz