

120
REȚETE



REȚETE INTERNAȚIONALE

120 DE REȚETE SĂNĂTOASE
CARE AU AJUTAT PESTE **4000**
DE FEMEI OCUPATE SĂ SLĂBEASCĂ
ȘI SĂ ÎȘI MENȚINĂ REZULTATELE

BY BOGDAN TÎRZIU



120 de Rețete Sănătoase Care au Ajutat Peste 1000 de Femei
Ocupate să Slăbească și să Își Mențină Rezultatele

© 2025 EDITURA BOGDAN TÎRZIU TRANSFORMARE

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin Editurii Bogdan Tîrziu Transformare. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă și prin orice mijloc – electronic, mecanic, prin fotocopiere, înregistrare, scanare sau altele a textului din acest e-book este posibilă numai cu acordul prealabil, în scris, al Editurii Bogdan Tîrziu Transformare.

Autor: Bogdan Marius Tîrziu

Co-Autor: Dr. Cezara Ilinca Popa, Dr. Sergiu Cojanu

Cu participarea specială a: Violeta Motoacă, Oana Rogobete, Andriana Bogos, Elena Sânduleasa, Alex Oroian, Maia Popa, Alexandra Crecan, Noemi Luca, Nikolet Nemes, Octavia Bojescu, Adriana Patricia Copos

ISBN 978-630-95164-5-9

Email: contact@bogdantirziu.ro

Telefon: +40 771 054 920

Website: www.bogdantirziu.ro

Salut!
Sunt BOGDAN
MARIUS TIRZIU

SUNT MENTOR ȘI
NUTRIȚIONIST
ONLINE, IAR ACESTEA
SUNT DOAR CÂTEVA
DINTRE REȚETELE DE
CARE SE BUCURĂ
CLIENTII MEI



Ajut femeile, dar și bărbații, să slăbească 20 kg în 4 luni, în timp ce se bucură de mâncarea preferată și de rețete delicioase

Doamnele cu care am colaborat au întâmpinat 3 dificultăți majore:

- **“Nu știu ce să mănânc”**
- **“Nu am timp să gătesc sau să mă antrenez”**
- **“Nu am disciplina și ambicie”**

Ei bine, am încercat ca prin rețetele delicioase de mai jos și prin sfaturile valoroase de la final, dar și prin poveștile de succes, să preîntâmpin cărăbușii și problemele pe care și tu, dragă cititor, le-ai putea avea atunci când vrei să slăbești și să adopti un stil de viață sănătos!

Așa am transformat această pasiune într-un serviciu real, dedicat celor care vor să-și schimbe viața. Fără diete restrictive și fără eșecuri repetate.

Hei, Bogdan aici

Vreau în primul rând să te felicit! Prin decizia de a descărca acest material, tocmai ai declanșat o serie de evenimente...

...care, după cum vei vedea în curând...pot schimba totul pentru tine...

....Uită-te la ce s-a întâmplat acum:

- Tocmai ai trecut de la a nu ști cum să începi să mănânci sănătos
și acum ești pe cale să aplici unul dintre cele **mai puternice meniuri** pentru slăbit sănătos
- Ai trecut de la a nu ști cum să obții în mod previzibil deficit caloric cu efort minim la a ști să-l aplici în **mese gustoase pentru toată familia**
- Ai trecut de la încercarea de a-ți da seama cum să construiești o transformare reală, iar acum **ești pe cale să o ai pe a ta**

...Și nu doar că ai primit un sistem care îți va permite să te ghidezi și să gătești aceste mese sănătoase...

.. Si să topești minim 5 kilograme în mai puțin de două luni..

...În unele cazuri chiar și după primele 2 săptămâni...

**De acum ai o abilitate pe care mai puțin de 10%
dintre oameni o vor avea vreodată.....**

....Care îți va permite să îți transformi corpul într-un mod în care nici nu ai visat vreodată că este posibil...

Exact cum am făcut eu cu mama mea...

La fel cum au făcut și membrii **BT FIT** cu care am împărtășit acest sistem...

Ca David, care a slăbit 8 kg în doar 7 săptămâni cu metoda Bogdan Tîrziu: fără infometare, doar un stil de viață sănătos și motivație care crește pe măsură ce apar rezultatele...



- Corina

Dragă Erika,

Vreau să-ți împărtășesc din experiența noastră, pentru că știu cât de mult contează sprijinul la început. Eu și David am pornit împreună în această călătorie și pot spune că a fost una dintre cele mai bune decizii. (Luata împreună cu soțul meu)

- Nu, copilul nu moare de foame 😊, dimpotrivă: învață să mănânce echilibrat, să-și asculte corpul și să se bucure de mâncare fără vinovăție. La început se schimbă obiceiurile, dar organismul se adaptează rapid.

Am ales să țin procesul călătorii de el ca să-i arăt că nu e singur și ca să-l susțin. În casă avem o atmosferă mai organizată, mai multă energie și rezultate reale pe care le sărbătorim împreună.

Ce e minunat e că, atunci când copilul începe să se vadă în oglindă și observă diferența, devine mult mai motivat și hotărât să continue, încrederea lui crește și înțelege că efortul merită. 🤘

Ai răbdare și încredere în proces: nu e o dietă, ci un stil de viață sănătos care îl ajută să crească echilibrat și încrezător. și nu uita, exemplul tău contează enorm. Când te vede implicată și zâmbitoare, te urmează natural. ❤️

Ps: eu gătesc pentru toataaa lumea la fel atât pt soț cât și pt fetita de aproape 7 ani , e un stil de viață SĂNĂTOS ❤️

13:37



15

Sau ca Madalina, care are tiroidită autoimună și care trecut de la 98 kg la 82 de kg în mai puțin de 4 luni, împreună cu soțul ei...

< 204

Comunitatea clienți activi Bog...

Mihalcea Madalina



Buna, dragilor! Cred ca este prima postare pe care o fac pe acest grup, dar eu și soțul meu ne apropiem de finalul programului cu Bogdan. Înainte de toate vreau să i multumesc lui și în special lui Mihail pentru grijă pe care a avut-o și susținerea în acest proces. Am început cu 98, respectiv 128. Astăzi am 82 iar el 107. Nu ne vom opri aici. Poate pentru alții nu e mult, dar pt mine, cu SOP și tiroidita autoimuna este minunat! Nu a răst ușor, a răst un "bumpy ride". Noi suntem mândri de progres și ce am invatat 😊 să nu va lasați descurajați indiferent de cat de dese sunt platourile sau cat durează stagnarea. Mult succes tuturor 😊

19:53



❤️ 🥔 🙌 😊 51



Ori Lili, care deși trebuie să deguste zilnic mâncare delicioasă la job, a reușit să slăbească 24 kg în doar 4 luni, cu sprijinul și ghidarea Danei...



Sau ca Vasilisa, care acum un an a decis să își schimbe viața, a adoptat un stil de viață sănătos și a reușit să slăbească 28 kg, redescoperindu-și încrederea în ea...

< 1.394



Comunitatea clienți activi Bo...



~ Vasilisa



Felicitări 🙌🙌🙌 exact aşa şi eu fix 1 an
în urmă am început să iau în serios un
mod de viață sănătos și am reușit și eu să
dau jos 28 kg

16:41



25

Sau ca Mara, care în ultimele 14 luni a slăbit 32 kg și continuă să lucreze alături de noi, progresând zi de zi cu ajutorul sportului și al Lidiei.

< 1.372



Comunitatea clienți activi Bo...



~ Mara



Buna ziua oameni frumosi! Stiu ca nu am fost deloc activa pe acest grup,dar astazi as vrea sa impratasesc cu voi o veste minunata pentru mine!

Astazi sarbatoresc -29kg si tin sa ii multumesc din inima Lidiei,ca fara ea nu as fi reusit sa ajung pana aici !

Va doresc o zi minunata !

O sa atasez o fotografie cu "atunci si acum! 😊



14:01



12

...și acum, datorită deciziei pe care ai luat-o de a descărca acest material...

...este rândul tău.

Este rândul tău să slăbești cu succes fără restricții dar cu un plan adaptat corpului tău

- **Este rândul tău** să topești kilogramele care îți îngreunează viața de zi cu zi..
- **Este rândul tău** să te bucuri de mese delicioase fără restricții dure...
- **Este rândul tău** să îți reglez hormonii și să scapi de balonare...
- **Este rândul tău** să construiești în sfârșit corpul la care ai visat mereu...

Tot ce trebuie să faci este: să urmezi instrucțiunile pas cu pas și să pui în aplicare toate rețetele pe care îți le voi arăta...

...Asta e tot...SAU...?

**Adevărul este ca rețetele nu slăbesc
în locul tău...**

...Dacă ar fi fost suficient doar să ai rețetele, ai fi reușit deja.

Da, ai primit rețetele – sunt rapide, sănătoase și te pot ajuta să faci o schimbare.

Dar hai să fim sinceri: nu ducem lipsă de rețete - ci de rezultate care să te facă mândră de tine și peste ani de zile.

Fără un plan clar și un ghid care să te susțină cu pasi adaptati tie apar inevitabil:

- **Îndoieți:** „Fac bine ce fac?”
- **Sabotaj:** „Am mâncat prost azi... gata, am stricat tot.”
- **Lipsă de direcție:** „Azi sunt plecată de acasă, ce mananc?.”

Tocmai de aceea, majoritatea oamenilor nu reușesc să slăbească singuri – știu ce să facă, dar nu știu cum să se țină de plan...

...Alimentația e doar o piesă din puzzle...

Transformarea apare când ai pe cineva alături care te ajuta sa implementezi corect o metoda testată și adaptată pentru corpul tău...

Dacă simți ca de data asta vrei să fie diferit și să integrezi cu adevărat obiceiuri sănătoase cu ajutorul unui sistem pus foarte bine la punct - hai să vorbim.

Tot ce trebuie să faci este: să urmezi instrucțiunile noastre pas cu pas și să pui în aplicare tot ceea ce îți arătăm...

...Asta e tot.

**Acesta este singurul lucru care te separă cu
adevărat de succes**

Și asta e o promisiune....

...**Și, după cum vei vedea, este o promisiune pe care o
respectăm...**

.... dar o putem respecta DOAR dacă tu îți ții promisiunea
de a pune în practică tot ceea ce înveți, astfel încât și tu
să poți obține rezultate...

...Altfel, indiferent cât de bun este sistemul - pur și simplu
nu va funcționa.

**Programează o evaluare inițială completă și află
dacă metoda mea este potrivită și pentru tine.**

Îți doresc multă sănătate!

INTRODUCERE

Salut! Sunt Bogdan Tîrziu

Sunt mentor, antrenor și nutriționist cu peste 8 ani de experiență practică – perioadă în care am lucrat cu sute de femei și bărbați care, ca și mine, au simțit pe pielea lor ce înseamnă kilograme în plus, analize medicale „roșii” și frustrarea de a încerca soluții care par să funcționeze pentru toată lumea... mai puțin pentru ei.

Pasiunea mea pentru nutriție a început la doar 15 ani, când medicul le-a prescris bunicilor mei o farmacie întreagă de pastile pentru colesterol, trigliceride și hipertensiune.

În loc să stau pe margine, mi-am luat inima în dinți, am pus mâna pe cărti și am început să experimentez rețete, antrenamente și strategii de stil de viață care să îi ajute.

Bunicii și mama – au fost și primele mele mari reușite: valori ale analizelor readuse în parametri normali, energie recâștigată și, mai presus de toate, zâmbetul lor când s-au urcat pe cânțar fără teamă.

Acel moment m-a convins că misiunea mea este mai mare decât propria familie.

Am înțeles repede că oamenii nu au nevoie doar de un PDF cu „mânâncă asta, nu mânca cealaltă”, ci de sprijin emoțional, motivație reală și ghidare pas cu pas – mai ales atunci când apar obstacolele inevitabile: vacanțe, sărbători, zile proaste la job sau nopți cu prea puțin somn.



INTRODUCERE

Salut! Sunt Dr. Ilinca-Cezara Popa

Sunt medic rezident în gastroenterologie și consultant în nutriție - dietoterapie.

Experiența mea ca fostă sportivă de performanță, combinată cu ani de formare medicală și lucrul din activitatea clinică, mi-a arătat că sănătatea începe în alegerile mărunte de zi cu zi: în felul în care mâncăm, dormim și ne raportăm la propriul corp.

Abordarea mea îmbină știința medicală cu experiența practică din sport și gastroenterologie.

Nutriția modernă este adesea pierdută printre articole contradictorii, planuri „miraculoase” și sfaturi care promit rezultate rapide, dar ignoră complexitatea fiecărui organism.

Anii de practică medicală m-au învățat că nu există soluții universale - fiecare persoană are un metabolism unic, un istoric medical distinct și nevoi nutritive specifice.

Nutriția nu înseamnă doar calcul de calorii, ci înțelegerea profundă a modului în care alimentele interacționează cu corpul nostru, influențează digestia, energia și starea generală de bine.

Prin această carte, împărtășesc o vizionă asupra alimentației care pune accent pe echilibru, educație și adaptare individuală.

Fiecare rețetă și principiu nutritiv prezentat aici vine din dorința de a oferi o perspectivă medicală solidă, filtrată prin experiență directă cu pacienți care și-au regăsit confortul digestiv și energia.



INTRODUCERE

Salut! Sunt Dr. Sergiu Cojanu

Sunt medic nutriționist, absolvent al Universității de Medicină și Farmacie Iuliu Hațieganu din Cluj-Napoca, cu formare avansată în nutriție clinică și publică la Universitatea Stanford și în nutriție complementară la Universitatea Hong Kong.

În cadrul rețelei Regina Maria, lucrez cu femei aflate în momente-cheie ale vieții: sarcină, dezechilibre hormonale, premenopauză și menopauză – oferind sprijin personalizat pentru recăpătarea echilibrului, a energiei și a încrederii în propriul corp.

Cred că sănătatea nu începe într-un cabinet, ci acasă: în felul în care te hrănești, te odihnești și îți gestionezi stresul zilnic.

De aceea, abordarea mea este umană, realistă și adaptată ritmului fiecărei persoane, bazată pe înțelegerea povestii din spatele analizelor și pe intervenții simple, dar cu impact real.

Pentru mine, nutriția nu înseamnă doar calorii sau liste de alimente permise, ci educație, echilibru și încredere. În fiecare zi, îi ajut pe pacienți să construiască o relație sănătoasă cu mâncarea și cu propriul corp, una bazată pe conștientizare, nu pe restricții.

Împreună putem crea un stil de viață care să redea energia, confortul digestiv, echilibrul hormonal și bucuria de a te simți bine în pielea ta.

Pentru că sănătatea nu este o destinație, ci o călătorie și devine mult mai ușoară atunci când nu mergi singur.



Transformarea mea a început cu nutriția și mi-a schimbat viață: **am slăbit peste 40 kg** și am câștigat energie, claritate și încredere.

Am descoperit că **nu ai nevoie de diete extreme**, ci de obiceiuri simple și corecte, care îți susțin metabolismul și îți dau rezultate durabile.

Nutriția intelligentă mi-a arătat cum să îmi construiesc un stil de viață sănătos, care rezistă și mă ajută să evoluez zi de zi.

Misiunea mea prin această carte este să te ghidez să faci același pas – să **mănânci echilibrat**, să îți întărești corpul și mintea și să **obții rezultate** care rămân.

Nutriția este primul pas și cel mai **puternic instrument** al tău.

Consultant Nutriționist & Antrenor Personal

VIOLETA MOTOACĂ



Sunt antrenor personal și mentor în wellness, cu focus pe **remodelare corporală sustenabilă, hipertrofie și construirea de obiceiuri alimentare pe termen lung**.

Experiența mea m-a învățat că **progresul real** nu vine din **diete extreme**, ci din **claritate, structură și soluții practice** pentru viață de zi cu zi.

Am văzut cât de mult se pierd oamenii între **informații contradictorii și planuri greu de urmat**. De aceea, abordarea mea este practică și orientată spre rezultate: mâncare simplă, gustoasă, echilibrată, fără stres și vinovăție.

Prin acest ebook, îți ofer un **cadru clar și accesibil** pentru a mâncă conștient, a-ți susține energia și a construi un stil de viață sustenabil.

Sănătatea și forma fizică nu se câștigă prin perfectiune, ci prin consecvență.

Antrenor Personal & Mentor în Wellness

MIHAIL STAN



Sunt Oana Rogobete, nutriționist-dietetician autorizat și absolventă a Universității de Medicină și Farmacie ‘Victor Babeș’ din Timișoara.

Misiunea mea este să **transform nutriția într-un proces simplu**, clar și accesibil.

Cred cu tărie că nutriția nu înseamnă restricții, ci **înțelegerea propriului corp**, alegerea alimentelor potrivite și găsirea echilibrului care poate fi menținut pe termen lung.

Prin tot ceea ce fac, îmi doresc să ofer oamenilor informații **bazate pe știință**, dar formulate pe înțelesul tuturor, astfel încât fiecare persoană să își poată crea un stil alimentar care funcționează în viața reală.

Nutriționist Dietetician Autorizat

OANA ROGOBETE



Cred că alimentația sănătoasă este **mai mult decât reguli sau diete** - este un proces de cunoaștere, echilibru și grijă față de propriul corp. De-a lungul timpului, am înțeles că schimbările care contează cu adevărat sunt cele construite **pas cu pas**, în ritmul fiecăruia.

Mâncarea sănătoasă poate fi gustoasă, satisfăcătoare și parte firească dintr-un stil de viață echilibrat, de aceea am contribuit la crearea unor rețete gândite să aducă placere fără vinovăție, să fie ușor de preparat și adaptate vieții reale.

Misiunea mea este să ofer ghidaj, claritate și motivație celor care își doresc să mănânce mai conștient, să se simtă mai bine în corpul lor și să creeze **obiceiuri** care pot fi menținute pe **termen lung**. Cred într-o abordare realistă, adaptată vieții de zi cu zi, în care echilibrul primează în fața restricțiilor.

Prin tot ceea ce fac, îmi doresc să fiu un sprijin constant în drumul către o relație mai sănătoasă cu mâncarea, cu corpul și cu tine.

Alimentație | Dezvoltare & Motivație

ANDREEA OPRIȚESCU



Sunt pasionată de nutriție, sănătate și echilibru, iar misiunea mea este să îi ghidez pe oameni către schimbări reale și sustenabile.

Cred că transformarea nu înseamnă diete drastice, ci pași mici, adaptați stilului tău de viață.

Am creat aceste **planuri alimentare și strategii de organizare**, potrivite nevoilor și obiectivelor oricarei persoane: fie că vrei să slăbești, să te simți mai bine în corpul tău sau să îți îmbunătățești relația cu mâncarea.

Pentru mine, nutriția nu înseamnă doar cifre, ci energie, sănătate și claritate.

Nutriționist-dietetician

ANDRIANA BOGOS



Pentru multe femei, perioadele de post aduc o **provocare reală** atunci când vor să slăbească: eliminarea alimentelor de origine animală duce frecvent la un **deficit de proteine**, care este **compensat instinctiv** prin mai mulți **carbohidrați și grăsimi** – pâine, cartofi, paste, ulei, dulciuri „de post”.

În lipsa unei strategii, asta nu doar că **sabotează controlul greutății**, ci și sănătatea metabolică. Echilibrul alimentar rămâne cea mai simplă și eficientă formă de preventie.

Rețetele la care am lucrat îți arată **cum să gătești** tradițional și să rămâi în formă în fiecare sărbătoare din an: de la Crăciun la Paște și tot ce e între ele.

Nu mai trebuie să alegi între tradițiile familiei tale și silueta pe care îți-o dorești!

Nutriționist Dietetician Licențiat

SĂNDULEASA ELENA



Pasiunea mea pentru nutriție a pornit dintr-o **necesitate**. Am fost diagnosticat cu **diabet zaharat tip 1** când eram copil, iar asta m-a făcut să fiu mereu atent la felul în care mănânc și la impactul alimentației asupra sănătății.

De multe ori, provocările apar exact atunci când **renunțăm** la anumite **grupe alimentare**, cum se întâmplă frecvent în perioadele de post. Fără o strategie clară, ajungem să compensăm lipsa proteinelor cu prea mulți carbohidrați și grăsimi.

Rezultatul? Dezechilibru, senzație de foame, pofte și kilograme în plus. Cartea aceasta își propune să schimbe asta.

Vei găsi aici variante sănătoase ale preparatelor tradiționale, rețete moderne și internaționale, toate gândite astfel încât să le poți prepara acasă, cu ingrediente accesibile și proporții echilibrate.

Drd. Nutriționist | Master în Științele Nutriției și Nutriție Sportivă

ALEX OROIAN



Sunt absolventă a Facultății de Medicină, specializarea Nutriție și Dietetică, iar în prezent urmez un program de masterat la UMFVBT pentru a-mi aprofunda cunoștințele în domeniul care mă pasionează.

Cred că alegerile alimentare au un impact major asupra sănătății și că fiecare persoană merită să ducă o viață echilibrată și împlinită.

Misiunea mea este să te ajut să faci alegeri conștiente în nutriție, adaptate stilului tău de viață, și să te ghidez să devii cea mai bună versiune a ta.

Nutriționist-dietetician

MAIA POPA



Mă numesc Crecan Alexandra și sunt nutritionist-dietetician, pasionată de știința nutriției și de modul în care alegerile zilnice ne pot transforma sănătatea și starea de bine.

Am absolvit Facultatea de Nutriție și Dietetică din cadrul Universității de Medicină și Farmacie Oradea și mi-am aprofundat formarea prin masterul în Nutriție și Calitatea Vieții la Cluj, unde am înțeles cât de strâns este legată alimentația de echilibrul fizic și emoțional.

Sunt o persoană empatică și atentă la detaliu, iar în practica mea pun accent pe comunicare, educație și aplicabilitate reală, pentru că nutriția nu înseamnă doar reguli, ci o călătorie de reconectare cu propriul corp, ghidată cu răbdare și încredere.

Nutritionist și dietetician autorizat

ALEXANDRA CRECAN



Sunt nutriționist acreditat și mentor, dedicată să ghidez oamenii în procesul lor de slăbire și transformare personală. Cred în unicitatea fiecărei persoane și în puterea unei abordări holistice a stilului de viață.

Lucrez cu **empatie și atenție la detaliu**, pentru că **relația umană** este la fel de importantă ca **planul alimentar**. Îmi place să inspir atât adulții, cât și copiii, pentru ca **sănătatea și echilibrul să devină valori de familie**.

Misiunea mea merge dincolo de nutriție: **susțin schimbări reale** în alimentație, hidratare, mișcare, odihnă și gestionarea stresului.

Îmi doresc ca oamenii să câștige nu doar rezultate vizibile, ci și mai multă energie, încredere și bucurie în viața de zi cu zi.

Tehnician nutriționist

NOEMI LUCA



Sunt Nemes Nikolet, nutritionist-dietetician, pasionată de sănătate și de arta de a te simți bine în propriul corp.

Nu am știut dintotdeauna ce înseamnă „bune” și „rău” în alimentație – tocmai această curiozitate și dorință de claritate m-au determinat să studiez nutritiția la facultate.

Astăzi, cu cunoștințele și experiența acumulată de-a lungul anilor, îmi propun să ajut cât mai multe persoane să își construiască un stil de viață echilibrat și sustenabil, în care sănătatea și starea de bine să fie pe primul loc.

Cred cu tărie că alimentația ar trebui să fie nu doar hrană, ci și bucurie – o sursă de energie, nu de epuizare.

Nutritionist-dietetician

NIKOLET NEMES



Sunt tehnician nutriționist și cred că fiecare schimbare începe cu **un pas simplu**, făcut cu susținere și încredere.

Fiecare persoană are propriile nevoi, propriul ritm și propriile bucurii culinare — iar ceea ce am scris este făcut să te ghidzeze cu empatie, profesionalism și **soluții adaptate vieții moderne**.

Haide să îmbinăm tradiționalul cu noul și să creăm un stil de viață sustenabil, cu alegeri savuroase, dar sănătoase.

Îți voi arăta cum mâncarea potrivită îți poate hrăni corpul, oferi energie și aduce plăcere în farfurie, **fără restricții inutile**.

Împreună am construit un plan simplu, echilibrat și eficient. Tu vii cu dorința de a te simți mai bine, **noi cu drumul care te duce acolo**.

Tehnician Nutriționist

OCTAVIA BOJESCU



Am cunoscut din plin frustrarea cântarului și „reuşita de scurtă durată”. Când am schimbat obiectivul din „să slăbesc repede” în „să am grija de mine în fiecare zi”, totul s-a aşezat.

M-am format ca nutriționist și antrenor personal ca să ofer altor femei ceea ce mi-a lipsit mie: preventie, educație și sprijin real.

Ingredientele și rețetele din această carte sunt fundația obiceiurilor tale sănătoase.

Le-am creat ca să te ghidze, să te inspire și să-ți arate cât de mult poti reuși!

Nutritionist & Antrenor Personal

ADRIANA PATRICIA COPOS





Cuprins

1

APERITIVE ȘI GUSTĂRI FRESH

Salată de Boeuf Light

Salată de Vinete Light

Salată cu ou, măslini și castravete

Salată cu piept de pui, năut și ardei

Salată cu ou, năut și brânză telemea

Salată cu curcan, roșii uscate și semințe

Ouă Umplute Light

Salată de Telină cu Pui

Salată de Ton cu Porumb și Maioneză Light

Ruladă de Pui cu Legume și Ou

Wrap cu pui cremos, brânză și usturoi

Burrito cu pui, bacon și cremă ranch

Wrap cu ou, șuncă și legume crude

Wrap cu cremă de brânză, șuncă și dovlecel

Wrap cu ou, mozzarella și ardei

Wrap cu șuncă, avocado și roșii urcate

Wrap cu ton, avocado și iaurt grecesc

Sandwich tip wafă cu pui și dressing Caesar

Rulouri de vinete cu carne de vită, brânză și mozzarella

Pită grecească cu pui souvlaki și sos tzatziki

Buzunar de pizza cu pui

Taco bowls sănătoase cu pui și legume

Pui crocant cu orez și usturoi

Ruladă proteică cu șuncă și mozzarella în hârtie de orez

2

FELURI PRINCIPALE REINTERPRETATE

Sarmale Light

Drob Light cu Ficătei

Drob de miel tradițional

Chifteluțe de curcan la cuptor cu dovlecel

Sufleu de cartofi cu brânză și iaurt
Lasagna cu carne slabă și dovlecel
Mușchi de porc la cuptor cu rozmarin
Tocană de legume cu orez
Tocană de pui cu legume
Pui cremos cu cartofi și brânză
Paste cu Vită și Sos Cremos de Parmezan
Mcnuggets proteici cu Cartofi crocanți
Cartofi cu ou la cuptor
Legume gratinate cu brânză
Lasagna de cartofi cu 4 ingrediente
Pizza cu blat de conopidă
Burger crocant tip KFC
Mac & cheese cu pui, miere și usturoi
Fâșii de pui crocante cu sos de miere și usturoi
Bol proteic cu pulpă de vită, cartof dulce și legume
Bol cu piept de pui, cartof dulce și legume colorate
Bol cu piept de pui, dressing de iaurt și muștar
Bol cu piept de curcan, dressing de iaurt și usturoi
Bol cu vită cu dressing de oțet balsamic
Bol cu creveți, dressing de lamăie și păstrav
Bol cu carne tocată de vită, dressing de iaurt și muștar
Bol cu carne tocată de pasăre, dressing de roșii coapte
Bol cu ouă și brânză, dressing de iaurt și mărar
Bol cu halloumi și năut, dressing cu oțet balsamic
Orez fajita cu pui și mozzarella light
Paella dietetică cu fructe de mare
Paella dietetică cu pui și creveți
Ruladă cu spanac, umplută cu brânză, mușchiule și murături
Ruladă cladă cu piept de pui, porumb și sos cremos de iaurt

3

PÂINE ȘI PREPARATE DE TIP BRUNCH

Pâine Proteică cu Ovăz și Brânză
French Toast cu Banane și Scortisoară
Omletă cu Spanac și Ceapă Verde
Sandviș cald cu ou și brânză
Bagel cu ou, bacon și brânză
Ciuperci cu Halloumi
Avocado umplut
Tagliatelle cu ton
Frigărui de pui
Somon cu cartof dulce și salată verde

Sandviș cu ou și avocado
Orez cu lapte și scortisoară

DESSERTURI FĂRĂ REGRETE

Clătite din banană și ou
Clătite de ovăz cu banană
Mini cheesecake cu iaurt grecesc și fulgi de ciocolată
Clătite proteice cu banană
Pască light cu brânză și stafide
Plăcintă cu mere light
Baked oats cu cacao, vanilie și fulgi de ciocolată
Papanași la cuptor cu brânză și iaurt
Cheesecake cu iaurt grecesc și afine
Cheesecake capovolta fără coacere
Brownie fără zahăr, fără făină
Mere coapte cu scortisoară și nuci
Cheesecake Rafaello cu banană și cocos
Chec proteic cu lămâie și afine
Snickers light
Baton mars sănătos
Terci de ovăz Tiramisu sănătos
Tort (plăcintă) cu mere
Budincă kinder bueno
Budincă proteică cu iaurt grecesc și semințe de chia
Prajitură cu căpsuni în ciocolată
Brownie espresso cu banană
Prajitură mocha pentru slăbit
Gogoși carrot cake în 5 minute
Loaf cake cu nuci și ciocolată
Bol proteic cu iaurt și fructe
Cheesecake Kinder
Budincă de chia cu fructe de pădure
Budincă de chia cu banană și scortisoară
Budincă de chia cu unt de arahide și fulgi de ciocolată
Budincă de chia cu piure de mango și fistic
Budincă de chia cu sos caramel de curmale
Budincă de chia cu mere și scortisoară
Budincă de chia cu cocos și ananas
Budincă de chia cu cacao și căpsuni
Budincă de chia cu lămâie și semințe de mac
Budincă de chia cu piure de fructe tropicale
Cheesecake cu iaurt grecesc și fructe de pădure

Budincă de chia cu brânză dulce și banană

Terci de ovăz cu mere și scortisoară

Terci de ovăz cu unt de arahide

Prajitură cu ovăz, ou și unt de arahide

Clătite dulci cu brânză și mere coapte

Negresă proteică cu brânză dulce și banană

Tartă cu iaurt și piure de pere

Griș cu lapte, brânză și sos de fructe

Muffin cu morcov, măr și iaurt

Înghețată cu banane, iaurt grecesc și unt de arahide

Înghețată cu căpsuni, cottage cheese și miere

Înghețată cu mango și iaurt de capră

LEGENDĂ



Numărul de stele aferent rețetei se referă la nivelul de dificultate sau realizare a acesteia



Săgeata indicată are rolul de a te întoarce rapid la pagina de cuprins, indiferent unde te află în carte.



Gătite de membri





Gătite de membri



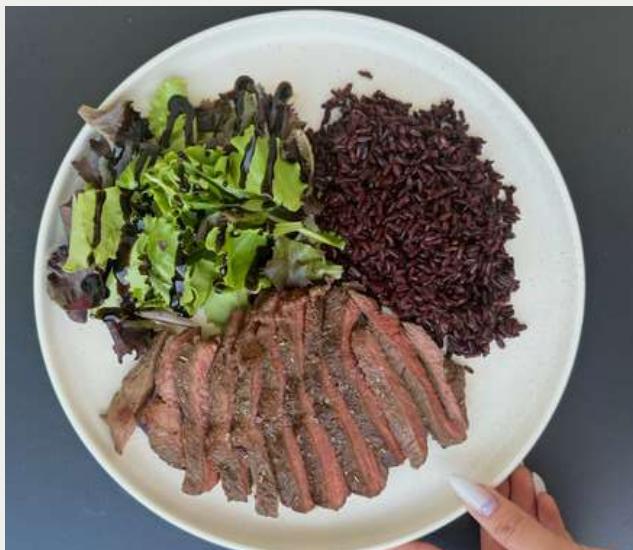


Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri





Gătite de membri



Aperitive și gustări fresh

Începutul perfect pentru orice masă. Aceste rețete sunt rapide, ușoare și pline de prospetime, perfecte pentru momentele când vrei ceva gustos, dar care să nu te încarce. Sunt soluția ideală pentru zilele aglomerate, dar și pentru mese în familie sau întâlniri între prieteni.



6 porții

50 minute

165 calorii

★★★★☆



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SALATĂ DE BOEUF LIGHT

INGREDIENTE (6 PORȚII)

Pentru salată:

- 160 g morcovi
- 100 g cartofi
- 100 g păstârnac
- 150 g castraveti murați (în oțet)
- 100 g mazăre fiartă
- 250 g piept de pui fierat

Pentru maioneză light:

- 2 gălbenușuri fierite (~36 g)
- 150 g iaurt grecesc 2%
- 1 lingurită muștar clasic (5 g)
- 1 lingură ulei de măslini (10 ml)
- Sare, piper, zeană de lămâie – după gust

MACRO/PORTIE

(~200 g)

- Calorii: ~165 kcal
- Proteine: ~17 g
- Carbohidrați: ~11 g
(din care fibre: ~2.5 g)
- Grăsimi: ~6 g
(din care saturate: ~1.5 g)

INSTRUCȚIUNI

O reinterpretare ușoară și echilibrată a celebrei salate tradiționale, cu maioneză light din iaurt grecesc. Gust autentic, dar mult mai ușoară și potrivită pentru un stil de viață sănătos.

1. Fierbe legumele până devin fragede, dar nu moi excesiv.
2. Taie legumele, castraveti și carne în cubulete mici.
3. Pentru maioneză: pasează gălbenușurile și amestecă-le cu iaurtul, muștarul și uleiul.
4. Combină toate ingredientele într-un bol mare și amestecă bine.
5. Gustă, potrivește de sare și lasă la rece minimum 1 oră.

SFATURI PRACTICE

- Fierbe legumele până devin fragede, dar nu moi excesiv.
- Taie legumele, castraveti și carne în cubulete mici.
- Pentru maioneză: pasează gălbenușurile și amestecă-le cu iaurtul, muștarul și uleiul.
- Combină toate ingredientele într-un bol mare și amestecă bine.
- Gustă, potrivește de sare și lasă la rece minimum 1 oră.

Alergeni: ouă, muștar, lactoză (din iaurt).

Variante: Pentru o variantă vegană, înlocuiește iaurtul cu un iaurt vegetal nesucrat (ex: din soia sau cocos).



4 porții

45 minute

115 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

SALATĂ DE VINETE

INGREDIENTE (4 PORȚII) INSTRUCȚIUNI

- 500 g vinete coapte (curătate)
- 100 g ceapă albă sau roșie, tocată fin
- 150 g iaurt grăsesc 2%
- 1 lingură ulei de măslini
- (10 g) Sare, piper, zeană de lămâie – după gust

O rețetă clasică românească, fină și aromată, ideală pentru un mic dejun sau o gustare ușoară, pregătită cu ulei de măslini și zeană de lămâie pentru un gust echilibrat.

1. Lasă vinetele coapte să se scurgă bine, apoi toacă-le mărunt cu cuțitul de lemn.
2. Amestecă-le cu ceapa, iaurtul, uleiul și condimentele.
3. Gustă și potrivește de sare, apoi lasă la frigider minimum 30 de minute

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ~115 kcal
- Proteine: ~4.5 g
- Carbohidrați: ~10 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~7 g
(din care saturate: ~1.3 g)

SFATURI PRACTICE

- Pentru o aromă mai dulce, folosește ceapă roșie.
- Pentru aromă autentică, adaugă 1 vârf de linfurita de muștar și ou fierb în maioneză

Alergeni: lactoză (din iaurt).

Variante: Pentru o variantă vegană, înlocuiește iaurtul cu un iaurt vegetal nesucrat (ex.: din soia sau cocos).



4 porții

20 minute

135 calorii



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SALATĂ CU OU, MĂSLINE ȘI CASTRAVETE

INGREDIENTE (4 PORȚII) INSTRUCȚIUNI

- 2 buc Ouă fierte 2 buc
- 100g Castravetă
- 50g Salată verde
- 20g Măslini
- 5g Ulei de măslini
- 50g Mozzarella light
- 50g Roșii cherry

O salată răcoritoare și sățioasă, cu ou fierăt, măslini și castravete, exact genul de preparat ușor și gustos pe care îl pregăteai rapid în zilele de vară.

1. Fierbe ouăle 8–10 minute și taie-le în sferturi.
2. Taie castravetii și roșiiile, rupe salata verde.
3. Taie mozzarella cuburi și adaug-o peste legume.
4. Pune măslinile, stropește cu ulei și amestecă.

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ~135 kcal
- Proteine: ~8.5 g
- Carbohidrați: ~4.5 g
(din care fibre: ~1.2 g)
- Grăsimi: ~9.5 g
(din care saturate: ~3.1 g)

SFATURI PRACTICE

- Ouă perfect fierăt, cu gălbenuș cremos
- Fierbe-le exact 9 minute, apoi pune-le în apă rece 2–3 minute – se curăță mai ușor și rămân frumoase la tăiere.

Alergeni: ouă, lactoză (din mozzarella).

Variante: Pentru o variantă fără lactoză, folosește brânză vegetală sau tofu moale.



4 porții

30 minute

155 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SALATĂ CU PIEPT DE PUI, NĂUT ȘI ARDEI

INGREDIENTE (4 PORȚII) INSTRUCȚIUNI

- 130g Piept de pui gătit
- 70g Năut fierb
- 80g Ardei gras
- 50g Salată verde
- 90g Castraveti
- 6g Ulei de măslini

O salată fresh și echilibrată, bogată în proteine și fibre, perfectă pentru un prânz rapid, nutritiv și ușor de integrat într-un stil de viață activ.

- 1.Taie puiul, ardeiul și castravetii cuburi.
- 2.Adaugă legumele, năutul și frunzele de salată într-un bol.
- 3.Stropește cu uleiul și asezonează după gust.
- 4.Amestecă bine toate ingredientele

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ~155 kcal
- Proteine: ~14 g
- Carbohidrați: ~8.5 g
(din care fibre: ~2.8 g)
- Grăsimi: ~7 g
(din care saturate: ~1.1 g)

SFATURI PRACTICE

- Gătește pieptul de pui la foc mediu, acoperit, 4–5 minute pe fiecare parte.
- Lasă-l 2–3 minute să se „odihnească” înainte de a-l tăia – rămâne fraged și gustos.

Alergeni: fără alergeni majori.

Alternative:

- Înlocuiește năutul cu linte roșie fiartă pentru o textură mai cremoasă.
- Poți folosi carne de curcan sau vită slabă în loc de pui.



4 porții

30 minute

140 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SALATĂ CU OU, NĂUT ȘI BRÂNZĂ TELEMEA

INGREDIENTE (4 PORȚII) INSTRUCȚIUNI

- 1 buc Ou fierb
- 90g Năut fierb
- 60g Salată verde
- 60g Ardei gras
- 40g Telemea light
- 5g Ulei de măslini

O salată ușoară și echilibrată, bogată în proteine și nutrienți, perfectă pentru zilele în care îți dorești o masă rapidă, sănătoasă și simplu de pregătit.

- 1.Fierbe oul 8–10 minute și taie-l felii.
- 2.Taie ardeiul cubulete și rupe salata verde.
- 3.Amestecă într-un bol năutul, oul, legumele și brânza tăiată cuburi.
- 4.Stropește cu uleiul și amestecă ușor.

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ~140 kcal
- Proteine: ~7.5 g
- Carbohidrați: ~8 g
(din care fibre: ~2.4 g)
- Grăsimi: ~8.5 g
(din care saturate: ~2.8 g)

SFATURI PRACTICE

- Dacă folosești năut la conservă, clătește-l bine sub jet de apă rece – înălță excesul de sodiu și îl faci mai ușor de digerat.
- Poți adăuga semințe crude (dovleac sau floarea-soarelui) pentru un plus de fibre și grăsimi bune.

Alergeni: ouă, lactoză (din brânză).

Alternative: Înlocuiește telemeaua cu tofu light pentru o variantă vegetariană fără lactoză.



4 porții

30 minute

160 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SALATĂ CU CURCAN, ROSII USCATE SI SEMINȚE

INGREDIENTE (4 PORȚII) INSTRUCȚIUNI

- 130g Piept de curcan
- 25g Roșii uscate
- 60g Salată verde
- 90g Castraveți
- 70g Ardei gras
- 12g Semințe floarea-soarelui
- 5g Ulei de măslini

O salată colorată și hrănitoare, în care pieptul de curcan se combină perfect cu roșilele uscate și semințele, pentru o masă ușoară, sățioasă și plină de energie.

1. Gătește pieptul de curcan pe grill sau în tigai 6–7 minute.
2. Taie roșilele uscate și legumele.
3. Combină totul într-un bol cu semințele și frunzele de salată.
4. Stropește cu uleiul și amestecă bine.

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ~160 kcal
- Proteine: ~15 g
- Carbohidrați: ~7 g
(din care fibre: ~2.5 g)
- Grăsimi: ~8.5 g
(din care saturate: ~1.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Roșii uscate – intensifică gustul
- Hidratează-le 5 minute în apă caldă dacă sunt prea tari sau prea sărate. Le poți toca fin pentru o distribuție mai bună în salată.

Alergeni: semințe (posibile urme de nuci).

Alternative:

- Poți înlocui curcanul cu piept de pui sau ton în apă.
- În loc de semințe de floarea-soarelui, folosește semințe de dovleac sau migdale feliate pentru un plus de grăsimi bune.



4 porții

60 minute

204-262 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

OUĂ UMPLUTE LIGHT

INGREDIENTE

VARIANTĂ 1: UMPLUTURĂ CU TON ȘI IAURT

- 80 g ton în conservă (în suc propriu)
- 50 g iaurt grecesc
- Sare, piper, zeană de lămâie

VARIANTĂ 2: UMPLUTURĂ CU HUMMUS ȘI IAURT

- 100 g năut fierb
- 50 g iaurt grecesc
- 1 linguriță ulei de măslină
- (5 g) Sare, zeană de lămâie, usturoi – după gust

MACRO/PORȚIE

v1 (4 jumătăți)

- Calorii: ~110 kcal
- Proteine: ~13 g
- Carbohidrați: ~1 g (din care fibre: ~0 g)
- Grăsimi: ~6 g (din care saturate: ~1.7 g)

v2 (4 jumătăți)

- Calorii: ~120 kcal
- Proteine: ~8 g
- Carbohidrați: ~6 g (din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~7 g (din care saturate: ~1.5 g)

INSTRUCȚIUNI

Ouă umplute într-o variantă mult mai ușoară și echilibrată, perfecte ca gustare rapidă sau aperitiv sănătos, cu două umpluturi cremoase și pline de savoare.

Varianta 1:

1. Taie ouăle în jumătate, scoate gălbenușurile și amestecă-le cu tonul, iaurtul și condimentele.
2. Pasează bine compozitia și umple jumătățile de ou.
3. Poți decora cu pătrunjel tocat sau boia dulce.

Varianta 2:

1. Pasează năutul cu iaurtul, uleiul și condimentele până devine o pastă fină.
2. Umple ouăle și decorează cu paprika sau verdeață.

SFATURI PRACTICE

- Fierbe ouăle exact 9-10 minute pentru gălbenuș complet gătit și textură cremoasă.
- Pentru o umplutură extra fină, pasează compozitia cu blenderul vertical.

Alergeni: ouă, pește (varianta 1), lactoză (din iaurt).

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal.
- În loc de ton, poți folosi piept de pui măruntit sau brânză cottage.



2 porții

30 minute

225 calorii



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SALATĂ DE ȚELINĂ CU PUI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 200 g piept de pui fierbăt, tăiat cubulete
- 200 g țelină crudă, răzuită fin
- 100 g morcov ras
- 100 g iaurt grecesc 2%
- 1 linguriță ulei de măslini
- (5 g) Sare, piper, zeană de lămâie – după gust

INSTRUCȚIUNI

O salată fresh, crocantă și extrem de sățioasă, unde țelină aromată se combină perfect cu pieptul de pui fraged și dressingul cremos – o variantă ușoară, rapidă și potrivită pentru orice moment al zilei.

1. Amestecă țelină, morcovul și puiul într-un bol.
2. Adaugă iaurtul, uleiul și condimentele.
3. Omogenizează și lasă la rece 20-30 min pentru a se îmbina aromele.
4. Servește rece, decorată cu frunze de păstrav proaspăt.
5. Dacă dorești un gust spre maioneză mixează iaurtul, cu 2 lingurițe ulei de măslini, 1 ou și 1 gălbenuș fierbăt.

MACRO/PORTIE (~200 gr)

- Calorii: ~225 kcal
- Proteine: ~32 g
- Carbohidrați: ~10 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~7.5 g
(din care saturate: ~1.7 g)

SFATURI PRACTICE

- Pentru un gust ușor dulceag, adaugă și un măr mic ras fin.
- Merge excelent ca aperitiv sau gustare proteică.

Alergeni: lactoză (din iaurt).

Alternative: Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal sau maioneză light pe bază de avocado.



2 porții

30 minute

225 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SALATĂ DE TON CU PORUMB ȘI MAIONEZĂ LIGHT

INGREDIENTE (2 PORȚII) INSTRUCȚIUNI

- 160 g ton în suc propriu, scurs
- 100 g porumb fierb
- 100 g castraveti murați (în oțet)
- 50 g ceapă roșie tocată

Maioneză light:

- 1 gălbenuș fierb (~18 g)
- 80 g iaurt grecesc 2%
- 1 linguriță muștar (5 g)
- 1 linguriță ulei de măslini (5 g)

O salată cremoasă, proteică și foarte rapidă, în care tonul se combină perfect cu porumbul dulce și dressingul light — ideală pentru un prânz sănătos sau o cină usoară, gata în doar câteva minute.

1. Amestecă tonul cu porumbul, castraveti și ceapa.
2. Separat, pasează gălbenușul și amestecă-l cu iaurtul, muștarul și uleiul.
3. Combină totul într-un bol și lasă la rece 20 de minute.
4. Servește ca atare sau pe o felie de pâine integrală prăjită.

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ~235 kcal
- Proteine: ~28 g
- Carbohidrați: ~10 g
(din care fibre: ~2.2 g)
- Grăsimi: ~9.5 g
(din care saturate: ~1.9 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga mărar pentru un gust proaspăt.
- Merge bine și cu 1 ou fierb tăiat cubulețe.

Alergeni: pește, ouă, lactoză (din iaurt), muștar.

Alternative:

- Înlocuiește tonul cu piept de pui sau brânză cottage.
- Pentru varianta fără lactoză, folosește iaurt vegetal neîndulcit.



2 porții

70 minute

210 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

RULADĂ DE PUI CU LEGUME ȘI OU

INGREDIENTE (2 PORȚII) INSTRUCȚIUNI

- 500 g piept de pui tocăt
- 2 ouă fierte
- 1 ardei roșu
- 1 morcov mic
- 1 ou crud
- 1 lingură muștar
- Sare, piper, usturoi pudră

O ruladă de pui fragedă, colorată și extrem de gustoasă, umplută cu legume și ou fieră — o rețetă aspectuoasă, sățioasă și surprinzător de ușoară.

1. Amestecă pieptul de pui cu oul crud, muștarul și condimentele.
2. Pune pe o folie de copt, aşazăă în mijloc ouăle fieră și legumele tăiate.
3. Rulează și coace la 180°C pentru 40 minute.

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ~210 kcal
- Proteine: ~28 g
- Carbohidrați: ~4.5 g
(din care fibre: ~1 g)
- Grăsimi: ~9.5 g
(din care saturate: ~2.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Ideal pentru platou rece sau aperitiv.
- Se poate tăia rece, ca salam de casă.

Alergeni: ouă, muștar.

Alternative:

- Poți înlocui ouăle fieră cu 50 g brânză cottage pentru o textură mai cremoasă.
- În loc de ardei roșu, folosește dovlecel sau spanac tocăt pentru o variantă mai bogată în fibre.





* SUGESTIE DE PREZENTARE

WRAP CU PUI CREMOS, BRÂNZĂ SI USTUROI

INGREDIENTE (15 PORȚII)

- 2.25 kg piept de pui (cuburi, fără piele/os)
- Condimente: 1 linguriță sare, 1½ linguriță boia afumată, 1 linguriță usturoi pudră, 1 linguriță ceapă pudră, 1 linguriță mix ierburi italiene, zeama de ½ lămâie. Oregano uscat + pătrunjel uscat (pentru topping)
- 6 cătei usturoi tocați
- 500 ml lapte evaporat light (sau lapte 1.5% redus pe foc)
- 80 g cremă de brânză light, 40 g parmezan ras, 100 g cașcaval light ras
- 15 lipii mici/medii, 300 g mozzarella light rasă (~20 g/lipie)

MACRO/PORȚIE (1 wrap)

- Calorii: ~295 kcal
- Proteine: ~35 g
- Carbohidrați: ~17 g
- (din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~10 g
- (din care saturate: ~4 g)

INSTRUCȚIUNI

Un wrap incredibil de cremos, aromat și sățios, în care bucățile fragede de pui se îmbrăcă într-un sos catifelat cu brânză și usturoi — o rețetă ideală pentru familie, perfectă pentru prânzuri rapide sau seri în care vrei ceva super gustos, fără efort.

1. Condimenteaază puiul cu sare, boia, pudră de usturoi/ceapă, ierburi și zeamă de lămâie.
2. Gătește-l cu usturoi tocat până se rumenește.
3. Adaugă laptele, apoi crema de brânză, parmezan, cașcaval și pudră de supă. Fierbe 5–7 min până devine cremos.
4. Umple lipiile cu amestecul, adaugă mozzarella, rulează și aşază în tavă.
5. Presără oregano și pătrunjel, coace 10–15 min la 180°C.

SFATURI PRACTICE

- Poți servi cu iaurt grecesc cu usturoi sau sos de roșii light.
- Se păstrează la frigider 3–4 zile, pot fi reîncălzite la cuptor sau air fryer.

Alergeni: lactoză (din brânză și lapte), gluten (din lipii).

Alternative:

- Folosește lipii fără gluten pentru o variantă gluten-free.
- Înlocuiește laptele evaporat cu lapte vegetal nesucrat pentru o variantă fără lactoză.





* SUGESTIE DE PREZENTARE

BURRITO CU PUI, BACON ȘI CREMĂ RANCH

INGREDIENTE (10 PORTII)

- 1.3 kg piept de pui fără os și piele
- 500 g brânză de vaci slabă
- 200 g mozzarella light rasă
- 8 felii bacon slab
- 10 lipii integrale
- 1 kg orez alb fierb
- Ceapă verde tocată

Condimente pentru pui:

- 2 lingurițe boia iute
- 2 lingurițe boia afumată
- 1½ linguriță chimen
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță piper negru
- 1 linguriță usturoi pudră
- 1 linguriță ceapă pudră
- ½ linguriță oregano uscat (sau un plic taco mix)

Cremă de brânză:

- Brânză de vaci + 2 linguri condimente (usturoi, ceapă, păstrav, mărar, piper, sare)
- Zeama de la ½ lămâie
- 1 linguriță pastă de ardei afumat/chipotle (optional)
- 2 căștei usturoi tocata
- 45 ml maioneză light

INSTRUCȚIUNI

Un burrito bogat, cremos și super sățios, unde puiul condimentat, baconul crocant și crema Ranch se îmbină perfect într-o lipie caldă — combinația ideală pentru o masă rapidă, gustoasă și plină de savoare.

1. Gătește puiul cu condimente până se rumenește și e pătruns.
2. Separăt, amestecă brânza cu maioneză, mix ranch, usturoi, lămâie și pastă de ardei până obții o cremă.
3. Prăjește baconul până devine crocant.
4. Încălzește lipile și umple-le cu cremă ranch, orez, pui, bacon, mozzarella și ceapă verde.
5. Rulează strâns și servește cald sau păstrează pentru meal prep.

SFATURI PRACTICE

- Se pot păstra în frigider 3–4 zile.
- Pot fi reîncălzite la tigaie, cuptor sau air fryer.
- Poți adăuga frunze de salată, avocado sau roșii feliate pentru extra prospețime.

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ≈230 kcal
- Proteine: ≈18 g
- Carbohidrați: ≈22 g
(din care fibre: ≈2 g)
- Grăsimi: ≈7 g
(din care saturate: ≈2.4 g)



2 porții

30 minute

210 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

WRAP CU OU, SUNCĂ ȘI LEGUME CRUDE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 60 g lipie integrală
- 1 ou fierb (60 g)
- 50 g sunca din piept de pui
- 30 g salata verde
- 60 g rosii cherry
- 60 g castraveti

INSTRUCȚIUNI

Un wrap fresh, rapid și plin de proteine, unde oul fierb, sunca slabă și legumele crocante se combină perfect într-o gustare sănătoasă și sățioasă

- 1.Fierbe oul 8–10 minute și taie-l felii.
- 2.Spală și taie legumele.
- 3.Încălzește ușor lipia.
- 4.Așează sunca, oul și legumele în mijlocul lipiei.
- 5.Rulează strâns și servește imediat

MACRO/PORȚIE (1 wrap)

- Calorii: ~210 kcal
- Proteine: ~17 g
- Carbohidrați: ~22 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~6.5 g
(din care saturate: ~1.7 g)

SFATURI PRACTICE

- Usucă bine frunzele de salată înainte de a le adăuga, altfel pot înmuia lipia.
- Rosiile cherry și castravetii adaugă prospetime.

Alergeni: ouă, gluten (din lipie).

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește lipie din porumb sau o foie de salată mare în loc de lipie.
- Înlocuiește sunca cu brânză cottage sau tofu pentru o opțiune vegetariană.



2 porții

30 minute

225 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

WRAP CU CREMĂ DE BRÂNZĂ, SUNCĂ și DOVLECEL

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 60g Lipie integrală
- 50g Șuncă din piept de pui
- 45g Cremă de brânză light
- 100g Dovlecel
- 30g Salată verde

INSTRUCȚIUNI

Un wrap cremos, fresh și surprinzător de sătios, în care crema de brânză light se combină perfect cu șunca slabă și dovlecelul rumenit

- 1.Taie dovlecelul felii și gătește-l 4–5 minute pe grill.
- 2.Încălzește lipia și unge cu crema de brânză.
- 3.Adaugă șunca, dovlecelul și salata.
- 4.Rulează lipia și taie în două.

MACRO/PORȚIE (1 wrap)

- Calorii: ~225 kcal
- Proteine: ~16 g
- Carbohidrați: ~21 g
(din care fibre: ~3.5 g)
- Grăsimi: ~8.5 g
(din care saturate: ~2.7 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga și câteva felii de roșii uscate sau câteva frunze de busuioc pentru un gust mediteranean.
- Servește wrapul rece ca prânz rapid sau gustare consistentă.

Alergeni: lactoză (din cremă de brânză), gluten (din lipie).

Alternative: Înlocuiește crema de brânză cu hummus pentru o variantă fără lactoză.



2 porții

25 minute

215 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

WRAP CU OU, MOZZARELLA ȘI ARDEI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 60g Lipie integrală
- Ou fierb 1 buc
- 30g Mozzarella light
- 70g Ardei gras
- 30g Salată verde

INSTRUCȚIUNI

Un wrap simplu, rapid și foarte fresh, în care oul fierb, mozzarella light și ardeiul crocant se combină perfect într-o masă ușoară.

- 1.Fierbe oul și taie-l felii.
- 2.Taie ardeiul cubulete.
- 3.Încălzește lipia, apoi adaugă mozzarella, oul, legumele.
- 4.Rulează strâns și presează ușor.

MACRO/PORȚIE (1 wrap)

- Calorii: ~215 kcal
- Proteine: ~14.5 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~3.5 g)
- Grăsimi: ~8.5 g
(din care saturate: ~2.6 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 linguriță de iaurt grecesc sau hummus pentru o textură mai cremoasă.
- Ideal ca mic dejun echilibrat sau prânz ușor.

Alergeni: ouă, lactoză (din mozzarella), gluten (din lipie).

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește lipie din porumb sau foaie de salată.
- Înlocuiște mozzarella cu tofu light pentru o opțiune vegetariană fără lactoză.



2 porții

20 minute

245 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

WRAP CU ȘUNCĂ, AVOCADO ȘI ROȘII USCATE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 60g Lipie integrală
- 50g Șuncă din pietă de pui
- 50g Avocado
- 20g Roșii uscate
- 30g Salată verde

INSTRUCȚIUNI

Un wrap cremos și aromatic, unde avocado-ul fin se combină perfect cu șunca slabă și roșilele uscate pentru o gustare rapidă, consistentă și plină de savoare.

- 1.Taie roșile și avocado cubulete.
- 2.Înălțește lipia.
- 3.Așază șunca, avocado, roșile și salata.
- 4.Rulează și presează ușor înainte de servire.

MACRO/PORȚIE (1 wrap)

- Calorii: ~245 kcal
- Proteine: ~15 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~4.5 g)
- Grăsimi: ~12 g
(din care saturate: ~2.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Pentru un gust mai fresh stropește avocado-ul cu puțin suc de lămâie.
- Poți adăuga 1 lingurită de iaurt grecesc în avocado pentru un gust mai cremos.

Alergeni: gluten (din lipie).

Alternative:

- Înlocuiește șunca cu tofu afumat pentru o variantă vegetariană.
- Folosește lipii fără gluten pentru o versiune gluten-free.





SUGESTIE DE PREZENTARE

WRAP CU TON, AVOCADO ȘI IAURT GRECESC

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 1 lipie proteică
- 150g ton în apă
- 60g iaurt grecesc 2%
- 15g avocado pasat
- 3 felii roșii
- 1 linguriță muștar Dijon
- 1 linguriță pesto (optional)
- 1 lingură capere
- 1 lingură ceapă roșie
- 1 linguriță mărăr
- Suc de lămâie, piper

INSTRUCȚIUNI

Un wrap ușor, proteic și foarte aromat, în care tonul se îmbină perfect cu iaurtul cremos, avocado-ul fin și notele proaspete de mărăr — o alegere excelentă pentru o masă rapidă și sănătoasă.

1. Amestecă tonul cu iaurt, muștar, ceapă, capere, mărăr, lămâie și piper.
2. Taie lipia până la centru și plasează în fiecare sfert: avocado, mix de ton, roșii și pesto.
3. Împăturește pe straturi, rumenește 1 minut/partea într-o tigie încinsă și servește tăiat pe mijloc.

MACRO/PORTIE (1/2 wrap)

- Calorii: ~245 kcal
- Proteine: ~29 g
- Carbohidrați: ~17 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~8 g
(din care satureate: ~1.8 g)

SFATURI PRACTICE

- Dacă nu ai capere, poți folosi puțină zeamă de murături sau castravete murați tocatați fin.
- Poți adăuga frunze de baby spanac sau rucola pentru extra fibre.

Alergeni: pește, muștar, gluten (din lipie), lactoză (din iaurt).

Alternative:

- Pentru varianta fără gluten, folosește lipie din porumb sau salată.
- Înlocuieste iaurtul cu o variantă vegetală pentru o rețetă fără lactoză.



2 porții

30 minute

255 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SANDWICH TIP VAFĂ CU PUI ȘI DRESSING CAESAR

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 150g piept de pui crud
- 1 ou
- 1 linguriță paprika
- 1 linguriță sare cu usturoi
- 2 linguri parmezan ras
- 1 felie bacon fără grăsime
- ½ cană salată verde tocată
- 80ml dressing Caesar light
- 1 lingură parmezan ras (pentru asamblare)

INSTRUCȚIUNI

Un sandwich reinventat, ingenios și super gustos, unde puiul fraged, dressingul Caesar light și baconul crocant sunt prinse între două „vafe” proteice — o combinație unică, perfectă.

- 1.Fierbe puiul până e complet gătit, apoi măruntește-l.
- 2.Amestecă puiul cu oul, paprika, sarea cu usturoi și 2 linguri de parmezan.
- 3.Pune compoziția într-un aparat de vafe și coace ~8 minute, până devine crocantă.
- 4.Într timp, amestecă salata cu jumătate din dressing și prăjește baconul până devine crocant.
- 5.Montează sandwichul: vafa de pui + salată + bacon + restul de dressing și parmezan + încă o vafă.

MACRO/PORȚIE (1 wrap)

- Calorii: ~255 kcal
- Proteine: ~30 g
- Carbohidrați: ~4 g
(din care fibre: ~1 g)
- Grăsimi: ~13 g
(din care saturate: ~3.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Dacă nu ai aparat de vafe, folosește o tigaie antiaderentă cu presare ușoară.
- Dressingul se poate face și acasă din iaurt grecesc, muștar, parmezan și usturoi.

Alergeni: ouă, lactoză (din parmezan și dressing).

Alternative:

- Înlocuiți dressingul cu o variantă pe bază de iaurt și zeană de lămâie pentru mai puține calorii.
- Poți folosi brânză fără lactoză sau tofu ras în loc de parmezan.



2 porții

40 minute

265 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

RULOURI DE VINETE CU CARNE DE VITĂ, BRÂNZĂ ȘI MOZZARELLA

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 120g carne tocată de vită extra slabă
- 50g passata (sos de roșii simplu)
- 1/4 ceapă mică, tocată fin
- 1 linguriță sare, oregano și piper
- 80g mozzarella light, rasă
- 1/2 vânătă feliată subțire
- 1.5 linguri parmezan ras
- 80g brânză cottage cu proteine ridicate
- 1 linguriță cimbru uscat
- 1 linguriță scortisoară
- Fulgi de chilli (optional)

INSTRUCȚIUNI

Niște rulouri delicioase și ușoare, în care vinetele rumenite se împletește perfect cu umplutura de carne de vită, brânză cottage și mozzarella — o rețetă savuroasă și sățioasă

- 1.Rumenește felile de vânătă 2–3 minute pe fiecare parte și lasă-le la răcit.
- 2.Gătește carne cu ceapa, sare, piper, oregano și cimbru; adaugă sosul de roșii și las-o 5 minute să scadă. Încorporează brânză cottage și 1 lingură de parmezan.
- 3.Pune umplutura pe fiecare felie de vânătă și rulează.
- 4.Așază rulourile într-o tavă, presără mozzarella și parmezan.
- 5.Coace la 180°C, 20–25 minute, până se topește brânza.

MACRO/PORȚIE (1/2 rulou)

- Calorii: ~265 kcal
- Proteine: ~30 g
- Carbohidrați: ~10 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~12 g
(din care saturate: ~4.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți înlocui carne de vită cu carne tocată de curcan pentru o variantă mai light.
- Servește rulourile alături de o salată verde sau o garnitură de orez integral.

Alergeni: lactoză (din brânză și mozzarella).

Alternative: Înlocuiește mozzarella cu brânză vegetală pentru o versiune fără lactoză.



2 porții

30 minute

320 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

PITĂ GRECEASCĂ CU PUI SOUVLAKI ȘI SOS TZATZIKI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

Pentru sosul tzatziki:

- 80g iaurt grecesc proteic (sau 2% grăsimi)
- 1 lingurită mentă uscată
- 1 lingurită mărăr
- Zeama de la 1 felie de lămâie
- 1 cățel de usturoi ras
- 1/4 castravete ras
- Sare și piper după gust

Pentru pita:

- 1 lipie grecească (90g)
- 150g pulpă de pui dezosată
- 1/4 cană rucola
- 1 lingură semințe de rodie
- 1 roșie mică tăiată felii

INSTRUCȚIUNI

O pită grecească fresh și aromată, unde puiul souvlaki rumanit se combină perfect cu tzatziki-ul cremos și legumele proaspete — o masă rapidă, echilibrată și plină de savoare mediteraneană.

- 1.Gătește puiul souvlaki pe grătar sau tigaie până se rumenește.
- 2.Coace lipia 8–10 min la 180°C, până devine crocantă.
- 3.Amestecă ingredientele pentru sosul tzatziki.
- 4.Asamblează lipia: tzatziki, roșii, rucola, puiul gătit, semințele de rodie și restul de tzatziki.

MACRO/PORȚIE (1/2 pita)

- Calorii: ~320 kcal
- Proteine: ~32 g
- Carbohidrați: ~26 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~11 g
(din care saturate: ~2.3 g)

SFATURI PRACTICE

- Dacă nu ai rucola, o poți înlocui cu spanac baby.
- Poți adăuga și câteva felii de ceapă roșie sau măslini negre pentru o aromă mediteraneană mai intensă.

Alergeni: lactoză (din iaurt), gluten (din lipie).

Alternative:

- Înlocuiește lipia cu o variantă fără gluten sau cu foi de salată pentru o opțiune low-carb.
- Poți folosi iaurt vegetal pentru o variantă fără lactoză.





SUGESTIE DE PREZENTARE

BUZUNAR DE PIZZA CU PUI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 200 g carne tocată din piept de pui
- 50 g salam pepperoni
- 1 linguriță oregano uscat
- 1 linguriță piper negru măcinat
- 20 g mozzarella light
- 4 frunze de busuioc
- 1/4 cană spanac opărit sau tras la tigarie
- 1 lingură pastă de roșii
- 2 linguri parmezan ras

INSTRUCȚIUNI

Un „buzunar” de pizza proteic, super gustos și ușor de făcut, unde carne de pui, mozzarella și pepperoni se impletește într-un preparat crocant la exterior și cremos în interior

1. Rulează carne tocată între 2 foi de hârtie de copt într-un strat subțire.
2. Pe o jumătate întinde pasta de roșii și oregano, iar pe cealaltă adaugă mozzarella, pepperoni, spanac, busuioc și piper.
3. Împăturește, presară parmezan pe ambele fețe și gătește în air fryer 15 min la 200°C.
4. Lasă la răcit și servește.

MACRO/PORȚIE (1 buzunar)

- Calorii: ~275 kcal
- Proteine: ~33 g
- Carbohidrați: ~4.5 g
(din care fibre: ~1 g)
- Grăsimi: ~13 g
(din care saturate: ~4.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Dacă nu ai air fryer, poți coace în cuptor 18–20 minute la 200°C, întorcând la jumătate.
- Poți adăuga ciuperci sau ardei pentru un plus de fibre și volum.

Alergeni: lactoză (din brânzeturi).

Alternative:

- Înlocuiește brânza cu o variantă vegetală pentru o rețetă fără lactoză.
- Folosește curcan tocata pentru un conținut mai scăzut de grăsimi.



2 porții

30 minute

320 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

TACO BOL SĂNĂTOS CU PUI ȘI LEGUME

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 2 lipii proteice, low carb
- 300g piept de pui tăiat cubulete
- 2 lingurițe condimente taco
- 2 căni salată verde tocată
- 1 roșie mică
- 4 linguri porumb fier, scurs
- 4 linguri fasole neagră, scursă
- 50 ml sos salsa
- 2 linguri smântână light
- Coriandru proaspăt
- 1 felie de lime

INSTRUCȚIUNI

Un taco bol fresh, colorat și crocant, transformat într-o varianta light și proteică — pui condimentat, legume proaspete și un mix perfect de texturi într-un bol comestibil, ideal pentru prânz sau cină.

- 1.Preîncalzește cuptorul la 180°C și formează boluri din lipii în forme termorezistente, unse cu puțin ulei. Coace 12–15 min până devin crocante.
- 2.Gătește pieptul de pui cu condimentele taco într-o tigaie.
- 3.Umple bolurile cu salată, porumb, fasole, roșii, pui, salsa, smântână și coriandru.
- 4.Servește cu lime și sparge marginile – ca niște nachos!

MACRO/PORȚIE (1 bol)

- Calorii: ~320 kcal
- Proteine: ~37 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~6 g)
- Grăsimi: ~10 g
(din care saturate: ~2.3 g)

SFATURI PRACTICE

- Dacă nu ai forme speciale pentru cuptor, folosește un bol de ceramică sau o tavă de brișoară.
- Smântână poate fi omisă sau înlocuită cu sos de iaurt pentru mai puține grăsimi.

Alergeni: gluten (din lipii), lactoză (din smântână).

Alternative: Înlocuiește smântână cu iaurt grecesc pentru o variantă mai light.



2 porții

30 minute

410 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

PUI CROCANT CU OREZ ȘI USTUROI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 350g pulpă de pui dezosată, fără piele
- 1 albuș de ou
- 1 linguriță pudră de ceapă
- 3 linguri amidon de porumb
- 2 linguri făină cu agentii de creștere
- Sare și piper
- 1 linguriță pudră de usturoi
- 1 linguriță usturoi tocata sau ras
- 1 lingură miere
- 1 lingură sos de soia
- 1 lingură ceapă verde tocata
- 1 linguriță seminte de susan
- 1 cană orez fierb

INSTRUCȚIUNI

Un preparat super aromat și crocant, unde bucățile de pui rumenite la air fryer se îmbracă într-un glaz dulce-sărăt cu usturoi — servit peste orez fierbinte și ceapă verde

- 1.Fierbe orezul.
- 2.Taie puiul cuburi, amestecă-l cu albuș și pudră de ceapă, apoi dă-l prin făină, amidon și condimente.
- 3.Gătește 10 min la air fryer (200°C).
- 4.În ultimele secunde, prepară glazura din usturoi, miere și sos de soia, adaugă puiul și amestecă până devine lipicioas.
- 5.Servește cu orez, ceapă verde și susan.

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ~410 kcal
- Proteine: ~36 g
- Carbohidrați: ~48 g
(din care fibre: ~2.5 g)
- Grăsimi: ~9 g
(din care saturate: ~2 g)

SFATURI PRACTICE

- Este perfect ca masă post-antrenament sau cină bogată în proteine.
- Poți adăuga legume wok (broccoli, ardei, morcov) pentru mai mult volum și fibre.

Alergeni: gluten (din făină și sos de soia), susan.

Alternative:

- Folosește sos de soia fără gluten (tamari) și făină de orez pentru o variantă gluten-free.
- Înlocuiește mierea cu sirop de curmale sau agave pentru o opțiune fără zahăr rafinat.



2 porții

25 minute

265 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

RULADĂ PROTEICĂ CU ȘUNCĂ ȘI MOZZARELLA ÎN HÂRTIE DE OREZ

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 3 foi de hârtie de orez
- 1 linguriță piper măcinat grosier
- 2 ouă pentru înmuiat foile
- 2 ouă pentru umplutură
- 120 g șuncă slabă, fâșii
- 50 g mozzarella light, rasă
- 1 lingură ceapă verde tocată
- 1 g semințe de susan

INSTRUCȚIUNI

O ruladă proteică, crocantă la exterior și super cremoasă la interior, unde șunca slabă și mozzarella light se îmbină perfect în foi de orez — o gustare rapidă, gustoasă și ideală pentru slăbire.

1. Bate 2 ouă cu piper și înmoiaie foile de orez în amestec.
2. Präjește celelalte 2 ouă și taie-le fâșii.
3. Suprapune foile, adaugă șunca, ouăle, mozzarella și ceapa verde.
4. Rulează strâns, formează o spiră, presară susan și gătește la Air Fryer, 200°C timp de 12 minute.

MACRO/PORȚIE (1/2 din rețetă)

- Calorii: ~265 kcal
- Proteine: ~28 g
- Carbohidrați: ~8 g
(din care fibre: ~1 g)
- Grăsimi: ~13 g
(din care saturate: ~4 g)

SFATURI PRACTICE

- Dacă hârtia de orez se rupe, poți suprapune o a patra foieie peste zonă.
- Poți adăuga legume tocate (ardei sau spanac) în umplutură pentru un plus de fibre.

Alergeni: ouă, lactoză (din mozzarella), gluten (dacă foile nu sunt 100% din orez).

Alternative:

- Înlocuiește mozzarella cu brânză vegetală pentru o variantă fără lactoză.
- Poți folosi foi de orez integrale pentru un conținut mai mare de fibre.



FELURI PRINCIPALE REINTERPRETATE

Rețetele clasice primesc o nouă viață!

Aici găsești mâncăruri sățioase, tradiționale sau moderne, reinterpretate într-un mod mai sănătos, dar fără să pierdem gustul autentic.

E capitolul care îți arată că poți mâncă „ca acasă”, dar fără vină.



4 porții

120 minute

280 calorii



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SARMALE LIGHT

INGREDIENTE

(4 porții /20 sarmale mici)

- 400 g carne tocată slabă vită
- 60 g orez
- 80 g ceapă tocată
- 20 g ulei de măslină
- 400 g frunze de varză murată
- 150 g roșii pasate
- Condimente: sare, piper, cimbru, foi de dafin

INSTRUCȚIUNI

O variantă light și echilibrată a sarmalelor tradiționale, cu carne slabă și mai puțin ulei, dar cu același gust savuros — perfecte pentru perioadele în care vrei ceva tradițional, dar prietenos cu silueta.

- 1.Călește ceapa în puțin ulei până devine aurie.
- 2.Amestecă ceapa cu carnea, orezul spălat, sare, piper și cimbru.
- 3.Rulează compozitia în frunze de varză tăiate în bucăți potrivite.
- 4.Așază sarmalele într-o cratiță, adaugă foile de dafin și roșiiile pasate deasupra.
- 5.Fierbe la foc mic ~60 min, sau coace-le în cuptor la 180°C timp de 90 min acoperite.

MACRO/PORȚIE

(~5 sarmale mici)

- Calorii: ~280 kcal
- Proteine: ~26 g
- Carbohidrați: ~18 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~11 g
(din care saturate: ~2.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Pui sau curcan pentru mai puține grăsimi
- Pulpa de vită slabă pentru un gust tradițional, dar light

Alergeni: fără alergeni majori.**Alternative:**

- Pentru o variantă cu mai multe fibre, înlocuiește orezul cu quinoa sau hrișoară.
- Poți folosi varză proaspătă opărită în loc de cea murată dacă dorești un gust mai bland.



6 porții

60 minute

210 calorii

★★★★☆



* SUGESTIE DE PREZENTARE

DROB LIGHT CU FICĂȚEI

INGREDIENTE (6 PORȚII)

- 500 g ficăței de pui
- 3 ouă crude (~150 g) + 2 ouă fierte
- 100 g ceapă verde
- 100 g verdeață (păstrav + mărar)
- 30 g grîș
- 1 lingură ulei de măslini
- (10 g) Sare, piper, cimbru – după gust

INSTRUCȚIUNI

O variantă mai ușoară și mai sănătoasă a drobului tradițional, cu ficăței de pui și multe verdețuri aromate. Perfect pentru mesele de sărbătoare, dar și ca gustare bogată în proteine.

1. Fierbe ușor ficăței, apoi toacă-i sau blenduiește grosier.
2. Amestecă cu ouăle crude, ceapa, verdeață, grîșul și condimentele.
3. Toarnă jumătate din compozitie într-o tavă tapetată, adaugă ouăle fierte, apoi restul.
4. Coace la 180°C timp de 40-45 min, până se rumenește frumos.
5. Lasă la răcire complet înainte de tăiere.

MACRO/PORȚIE (1 felie)

- Calorii: ~210 kcal
- Proteine: ~23 g
- Carbohidrați: ~5 g
(din care fibre: ~1 g)
- Grăsimi: ~10 g
(din care saturate: ~2.6 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți folosi carne slabă de miel fiartă și tocată
- Pentru o variantă și mai ușoară: combină inimi/pipote de curcan

Alergeni: ouă, gluten (din grîș).

Alternative:

- Înlocuiește grîșul cu fulgi de ovăz sau făină de migdale pentru o variantă fără gluten.
- Poți folosi doar albușuri pentru o rețetă cu mai puține grăsimi.





SUGESTIE DE PREZENTARE

DROB DE MIEL TRADITIONAL

INGREDIENTE (12 PORȚII)

- 1 kg organe de miel (ficat, plămâni, inimă, rinichi, splină)
- 6 buc ouă
- 2 legături ceapă verde
- 2 legături usturoi verde
- 1 legătură pătrunjel verde
- 1 legătură mărar verde
- 100 g pesmet
- 30 ml ulei
- 5 buc ouă fierte tari (pentru interior)
- după gust sare
- după gust piper

INSTRUCȚIUNI

- O variantă tradițională, aromată și echilibrată a drobului de miel, perfectă pentru masa de Paște.
1. Fierbe organele de miel timp de 30–40 minute, apoi lasă-le la răcire și toacă-le mărunt.
 2. Călește ușor ceapa verde și usturoiul verde în 1 lingură de ulei.
 3. Amestecă organele tocate cu legumele călite, verdeața tocată, ouăle crude, pesmetul, sarea și piperul.
 4. Tapetează o tavă cu hârtie de copt și toarnă jumătate din compozиție.
 5. Așază ouăle fierte pe mijloc și acoperă cu restul compoziției.
 6. Unge suprafața cu puțin ulei.
 7. Coace drobul la 180°C timp de 35–40 minute, până se rumenește ușor.

MACRO/PORȚIE

(1 felie din 12)

- Calorii: ~210 kcal
- Proteine: ~20 g
- Carbohidrați: ~6 g
(din care fibre: ~1 g)
- Grăsimi: ~12 g
(din care saturate: ~4 g)

SFATURI PRACTICE

- Pentru un gust mai bogat, poți adăuga și puțin ficat de pasăre.
- Drobului îl se pot pune și foi de plăcintă/aluat ca înveliș, pentru un aspect mai festiv.
- Se servește tradițional la masa de Paște, alături de salată verde și ridichi.

Alergeni: ouă, gluten (pesmet).

Variante: în loc de pesmet, poți folosi fulgi de ovăz măcinat.



4 porții

40 minute

290 calorii

4.5



SUGESTIE DE PREZENTARE

CHIFTELUTE DE CURCAN LA CUPTOR CU DOVLECEL

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 500 g carne tocată de curcan
- 1 dovlecel mic ras
- 2 ouă
- 3 linguri fulgi de ovăz
- 1 ceapă mică
- 2 căței de usturoi
- Sare, piper, cimbru
- 1 linguriță ulei pentru uns tava

INSTRUCȚIUNI

- Chifteluțe fragede, sănătoase și foarte ușoare, unde carne de curcan se combină perfect cu dovlecelul și condimentele aromate.
1. Stoarce dovlecelul ras și amestecă-l cu restul ingredientelor.
 2. Formeați biluțe mici și aşază-le pe hârtie de copt.
 3. Coace la 190°C timp de 25–30 de minute, până se rumenesc.

MACRO/PORȚIE

(3-4 chifteluțe)

- Calorii: ~290 kcal
- Proteine: ~33 g
- Carbohidrați: ~10 g
(din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~14 g
(din care saturate: ~3.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Servește cu muștar, sos de roșii light sau salată de varză.
- Se pot congela și încălzii rapid la nevoie.

Alergeni: ouă, gluten (din ovăz – dacă nu este certificat gluten-free).

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește făină de migdale sau pesmet fără gluten.
- Poți înlocui dovlecelul cu morcov ras pentru o aromă mai dulceagă.



4 porții

45 minute

245 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SUFLEU DE CARTOFI CU BRÂNZĂ ȘI IAURT

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 500 g cartofi fierți
- 150 g brânză de vaci
- 2 ouă
- 100 g iaurt grecesc 2%
- 1 lingură grîș
- Sare, piper, nucșoară (optional)

INSTRUCȚIUNI

Un sufleu ușor, cremos și aerat, preparat din cartofi fierți, brânză slabă și iaurt — perfect ca garnitură sănătoasă sau ca o masă rapidă și sățioasă.

1. Pasează cartofii și amestecă-i cu restul ingredientelor.
2. Toarnă compozitia într-o tavă mică tapetată.
3. Coace la 180°C timp de 30–35 minute până se rumenește.

MACRO/PORȚIE

(~200 gr)

- Calorii: ~245 kcal
- Proteine: ~15 g
- Carbohidrați: ~26 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~9 g
(din care saturate: ~3.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Ideal ca garnitură la friptură sau cu murături.
- Poți adăuga o lingură de mărăr tocat.

Alergeni: ouă, lactoză (din brânză și iaurt), gluten (din grîș).

Alternative:

- Înlocuiește grîșul cu făină de porumb sau fulgi de ovăz pentru o variantă fără gluten.
- Poți folosi brânză cottage sau ricotta în loc de brânză de vaci.



6 porții

80 minute

360 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

LASAGNA CU CARNE SLABĂ ȘI DOVLECEL

INGREDIENTE (6 PORȚII) INSTRUCȚIUNI

- 9 foi de lasagna
- 500 g carne tocată de pui
- 250 g dovlecel (zucchini)
- 500 g spanac congelat
- 455 g brânză de vaci (în loc de ricotta)
- 1 ceapă medie
- 2 căței usturoi
- 1000 g suc de roșii
- 100 g cașcaval light
- Sare, piper, oregano, busuioc

O lasagna mai ușoară, bogată în proteine și legume, unde carnea slabă, dovlecelul și brânza fină se îmbină perfect într-un preparat cremos și sățios — ideal pentru un prânz de familie, fără exces calorici.

1. Călește ceapa și usturoiul, adaugă carne și apoi sucul de roșii.
2. Amestecă brânza de vaci cu spanacul.
3. Într-o tavă, alternează: foi – amestec brânză/spanac – carne – cașcaval.
4. Coace 30 min cu folie, apoi 30 min fără.

MACRO/PORȚIE

(1 felie din 6)

- Calorii: ~360 kcal
- Proteine: ~38 g
- Carbohidrați: ~27 g
(din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~11 g
(din care saturate: ~4 g)

SFATURI PRACTICE

Folosește un suc de roșii fără zahăr adăugat. Dacă e prea lichid, lasă-l să fierbă 10–15 min cu carne pentru a se îngroșa și a concentra aroma.

Alergeni: gluten (din foile de lasagna), lactoză (din brânzeturi).

Alternative:

- Folosește foi de lasagna fără gluten sau dovlecel pentru o variantă fără gluten.
- Înlocuiește brânza cu o opțiune vegetală pentru o rețetă fără lactoză.



4 porții

120 minute

235 calorii



MUSCHI DE PORC LA CUPTOR CU ROZMARIN

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 500 g mușchiulet de porc
- 2 linguri ulei
- Sare, piper
- Rozmarin, usturoi pudră

INSTRUCȚIUNI

Un preparat simplu, aromat și fraged, unde mușchiuletul de porc se marinază discret în rozmarin și usturoi, apoi se rumenește perfect în cuptor — ideal pentru o cină elegantă, dar ușor de preparat.

1. Unge mușchiul cu ulei și condimente.
2. Lasă la frigider 1 oră.
3. Coace 35–40 minute la 180°C.

MACRO/PORȚIE

(~125 g)

- Calorii: ~235 kcal
- Proteine: ~32 g
- Carbohidrați: ~0 g
(din care fibre: ~0 g)
- Grăsimi: ~11 g
(din care saturate: ~2.8 g)

SFATURI PRACTICE

- Potrivit cu salată de varză sau cartofi natur.
- Poți adăuga un sos de iaurt și usturoi.

Alergeni: fără alergeni majori.

Alternative:

- Înlocuiește rozmarinul cu cimbru sau salvie pentru a varia aroma.
- Poți folosi mușchiulet de vitel pentru o variantă și mai slabă în grăsimi.



1 porție

45 minute

400 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

TOCANĂ DE LEGUME CU OREZ

INGREDIENTE (1 PORȚIE) INSTRUCȚIUNI

- 100 g ceapă
- 200 g ardei gras
- 200 g morcovi
- 100 g roșie
- 70 g orez basmati
- 10 g ulei de măslini (1 lingură)
- 2 g sare
- 2 g piper negru

Un preparat de post hrănitor și colorat, bogat în fibre și vitamine, ideal pentru prânz sau cină ușoară.

- 1.Curăță și taiă ceapa, morcovii și ardeii în bucăți mici.
- 2.Călește ceapa în uleiul de măslini 2–3 minute, apoi adaugă morcovii și ardeii.
- 3.Gătește legumele 10 minute la foc mediu, amestecând din când în când.
- 4.Adaugă roșile tocate, orezul spălat și 200 ml apă fierbinte.
- 5.Fierbe la foc mic 15–20 de minute, până când orezul este moale și lichidul scade.
- 6.Condimentează cu sare și piper după gust, apoi lasă tocană să se odihnească 5 minute înainte de servire.

MACRO/PORȚIE (~450 g)

- Calorii: ~400 kcal
- Proteine: ~9 g
- Carbohidrați: ~77 g
(din care fibre: ~8 g)
- Grăsimi: ~8 g
(din care saturate: ~1.1 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga dovlecel sau vinete pentru un plus de volum și fibre.
- Dacă vrei mai multe proteine, adaugă năut fier (100 g) sau piept de pui la grătar (100 g).
- Pentru o aromă mediteraneană, condimentează cu oregano și busuioc.

Alergeni: nu conține alergeni majori (atenție doar la sensibilitatea la piper).

Variante: înlocuiește orezul basmati cu orez integral sau hrișcă pentru mai multe fibre.



3 porții

45 minute

230 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

TOCANĂ DE PUI CU LEGUME

INGREDIENTE (3 PORȚII) INSTRUCȚIUNI

- 500 g piept de pui
- 1 ceapă
- 1 ardei
- 1 conservă roșii cuburi
- Condimente: oregano, sare, piper

O tocăniță simplă, rapidă și gustoasă, unde pieptul de pui se îmbină perfect cu sosul de roșii și legumele aromate — o masă ușoară, echilibrată și ideală pentru orice zi a săptămânii.

- 1.Călește ceapa și ardeiul, adaugă piul cuburi.
- 2.Adaugă roșile și condimentele, lasă la fier 20 min.

MACRO/PORȚIE (~300 g)

- Calorii: ~230 kcal
- Proteine: ~36 g
- Carbohidrați: ~10 g
(din care fibre: ~2.5 g)
- Grăsimi: ~5 g
(din care saturate: ~1.2 g)

SFATURI PRACTICE

Gătește cuburile de piept de pui 3-4 minute până prind ușor crustă, apoi adaugă roșile. Se caramelizează ușor și capătă un gust mai intens.

Alergeni: fără alergeni majori.

Alternative:

- Poți înlocui pieptul de pui cu curcan sau carne slabă de vită.
- În loc de roșii cuburi poți folosi sos de roșii de casă pentru un gust mai bogat.



3 porții

45 minute

420 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

PUI CREMOS CU CARTOFI ȘI BRÂNZĂ

INGREDIENTE (3 PORȚII)

- 800 g cartofi, tăiați cuburi
- 1 lingură granule de usturoi (sau 2 căței pisăti)
- Sare și piper, după gust
- Pentru pui:
- 500 g piept de pui tăiat cubulete
- 1-2 linguri condimente pentru pui
- 1 ceapă tocată mărunt
- 4 căței de usturoi
- 1 lingură pastă de roșii
- 2 linguri pastă de roșii uscate
- 300 ml supă de pui
- 120 ml smântână pentru gătit 15% grăsimă (sau variantă light)
- 2 lingurite mix de ierburi italiene (oregano, busuioc, cimbru)
- 100 g brânză rasă (mix de mozzarella și cașcaval light)

INSTRUCȚIUNI

Un preparat super cremos și aromatic, unde cartofii rumeňi se combină cu bucățile fragede de pui, smântână, ierburi și brânză topită — o cină sățioasă, rapidă și perfectă pentru întreaga familie.

1. Amestecă cartofii cu condimente și coace-i 20 min la 200–220°C.
2. Între timp, gătește puiul condimentat în tigaie, adaugă ceapa, apoi usturoiul, pasta de roșii și cea de roșii uscate.
3. Toarnă supa, smântână și ierburile, fierbe 5–7 min până devine cremos.
4. Adaugă cartofii, brânză și gratinează 5–7 min.
5. Servește cu pătrunjel tocat.

SFATURI PRACTICE

- Ideal pentru mese de seară, merge bine cu salată verde simplă.
- Poți înlocui cartofii cu cartofi dulci pentru un twist ușor exotic.

Alergeni: lactoză (din brânză și smântână).

Alternative:

- Înlocuiște brânză cu una vegetală pentru o variantă fără lactoză.
- Folosește conopidă în loc de cartofi pentru o versiune slabă în carbohidrați.

MACRO/PORTIE

(~400 g)

- Calorii: ~420 kcal
 - Proteine: ~38 g
 - Carbohidrați: ~32 g
- (din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~16 g
 - (din care saturate: ~6 g)



4 porții

30 minute

565 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

PASTE CU VITĂ SI SOS CREMOS DE PARMEZAN

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 600 g carne de vită extra slabă, tăiată cubulete (ex. pulpă de vită, mușchi, 1 linguriță usturoi pudră, 1 linguriță piper negru, 1 linguriță ceapă pudră, 1 linguriță sare, 20 g unt light, 6 căței de usturoi tocată fin, 200 ml supă de vită (sau apă cu concentrat slab de vită), 90 g cremă de brânză light, 1 linguriță boia afumată, 1 linguriță pudră de supă de pui, 320 g paste integrale (penne, spirale, fusilli)

Pentru sosul cremos de usturoi și parmezan:

- 300 ml lapte semidegresat (1.5%), 25 g parmezan ras proaspăt, 1 linguriță usturoi pudră, 1 linguriță oregano uscat, ½ linguriță piper negru

INSTRUCȚIUNI

O porție de paste cremoase și aromate, în care carnea de vită slabă se combină perfect cu sosul catifelat de parmezan — o variantă mai light, dar la fel de gustoasă ca o rețetă autentică italiană.

1. Fierbe pastele și păstrează-le deoparte.
2. Condimentează carnea de vită cu sare, piper, usturoi și ceapă pudră.
3. Rumenește-o în unt cu usturoi proaspăt, apoi adaugă supă, crema de brânză, boiau și pudra de supă.
4. Fierbe 10 minute până scade lichidul.
5. Separă, pregătește sosul cremos și toarnă-l peste carne.
6. Mai lasă 5 minute la foc mic, apoi adaugă pastele și amestecă bine.

SFATURI PRACTICE

- Presără pătrunjel verde tocata sau fulgi de chilli.
- Merge bine cu salată verde proaspătă sau mărturi light.

Alergeni: lactoză (din brânzeturi și lapte), gluten (din paste).

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește paste din porumb sau linte.
- Pentru o variantă fără lactoză, înlocuiește brânzeturile cu alternative vegetale light (ex. parmezan vegetal sau drojdie inactivă).

MACRO/PORTIE (1/4 din rețetă)

- Calorii: ~565 kcal
- Proteine: ~45 g
- Carbohidrați: ~35 g (din care fibre: ~6 g)
- Grăsimi: ~26 g (din care saturate: ~12 g)



2 porții

45 minute

480 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

MCNUGGETS PROTEICI CU CARTOFI CROCANȚI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 400 g carne tocată de pui (ideal sub 2% grăsimi)
- 1 ou
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță usturoi pudră
- 1 linguriță ceapă pudră
- 1 linguriță boia afumată
- 1 linguriță pudră de muștar sau 1 linguriță muștar clasic
- ½ linguriță piper negru
- 100 g făină simplă (din care ~40 g se vor lipi efectiv)
- 1 ou bătut (pentru înveliș)
- Spray de gătit cu puține calorii

Cartofi crocanți:

- 400 g cartofi (tăiați bastonașe)
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță pudră de usturoi
- 1 linguriță boia afumată (sau condimente preferate)

MACRO/PORȚIE

(~250 g)

- Calorii: ~480 kcal
- Proteine: ~42 g
- Carbohidrați: ~38 g (din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~16 g (din care saturate: ~4 g)

INSTRUCȚIUNI

O versiune sănătoasă și proteică a celebrelor McNuggets, pregătite din carne slabă de pui și coapte până devin crocante, servite alături de cartofi rumeniți fără exces de ulei — o masă gustoasă, sățioasă și perfectă pentru slăbire.

Mod de preparare – Nuggets:

1. Blenduiște pieptul de pui (dacă nu e tocat), apoi amestecă-l cu ou și condimente.
2. Formeaază nuggets cu mâinile umezite, trece-i prin făină și ou bătut, apoi gătește-i în air fryer (200°C, 12–15 min) sau cuptor (20–25 min), întorcând la jumătate.
3. Pulverizează cu spray pentru extra crocant.

Mod de preparare – Cartofi:

1. Taie bastonașe, condimentează și coace la 200°C – 20–25 min în air fryer sau 30–35 min în cuptor.

SFATURI PRACTICE

- Servește cu un sos light din iaurt grecesc + muștar + sare + lămâie.
- Mâncare ideală după antrenament – gust de fast-food, dar fără vină.

Alergeni: ouă (din compozitie și înveliș), gluten (din făină).

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește făină de porumb sau făină de orez.
- Pentru o variantă cu mai puține calorii, gătește nuggets-urile doar la airfryer fără făină la exterior.



1 porție

30 minute

265 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

CARTOFI CU OU LA CUPTOR

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 150 g cartofi fierți
- 2 ouă
- 1 linguriță ulei
- Sare, piper, rozmarin

INSTRUCȚIUNI

O rețetă extrem de simplă, rapidă și sățioasă, în care cartofii fierți se rumenesc ușor la cuptor alături de ouă — perfectă pentru un mic dejun proteic sau o cină ușoară.

- 1.Taie cartofii cuburi și aşază-i în tavă.
- 2.Adaugă ouăle deasupra.
- 3.Coace 20 de minute la 180° C.

MACRO/PORȚIE (~300 g)

- Calorii: ~265 kcal
- Proteine: ~13 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~15 g
(din care saturate: ~4 g)

SFATURI PRACTICE

- Adaugă o lingură de iaurt grecesc.
- Poți presăra pătrunjel verde.

Alergeni: ouă (din componitie).

Alternative:

- Pentru o variantă fără ou, înlocuiește ouăle cu tofu moale sau cu 150 g brânză vegetală light.
- Pentru mai multe fibre și sățietate, adaugă 50 g legume coapte (ardei, dovlecel, ciuperci).



3 porții

30 minute

155 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

LEGUME GRATINATE CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE (3 PORȚII)

- 1 dovlecel
- 1 ardei
- 1 morcov
- 100 g brânză rasă light
- 1 ou
- 2 linguri iaurt

INSTRUCȚIUNI

- O rețetă ușoară și gustoasă, în care legumele coapte se acoperă cu un strat cremos de ou, iaurt și brânză — perfectă ca garnitură sau ca o cină sănătoasă, rapidă și sățioasă.
- 1.Taie legumele felii și aşază-le în tavă.
 - 2.Amestecă oul cu iaurtul și brânza, toarnă deasupra.
 - 3.Coace 25 min la 180°C.

MACRO/PORȚIE (~300 g)

- Calorii: ~155 kcal
- Proteine: ~11 g
- Carbohidrați: ~8 g
(din care fibre: ~2.5 g)
- Grăsimi: ~9 g
(din care saturate: ~4 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga și ciuperci sau spanac.
- Merge cu pâine prăjită.

Alergeni: ouă (din compozitie), lactoză (din brânză și iaurt).

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește brânză și iaurt vegetal.
- Pentru o opțiune fără ou, înlocuiește oul cu 1 lingură de semințe de in măcinat amestecate cu 3 linguri de apă.



4 porții

65 minute

365 calorii

4.5 stars



SUGESTIE DE PREZENTARE

LASAGNA DE CARTOFI CU 4 INGREDIENTE

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 3–4 cartofi medii
- 100 g parmezan ras
- 200 g șuncă slabă de curcan
- 250 g brânză topibilă light (ex. mozzarella light, cașcaval light, Delaco Active)
- Sare după gust

INSTRUCȚIUNI

O lasagna extrem de simplă și delicioasă, pregătită cu doar 4 ingrediente — cartofi, șuncă, brânză și parmezan — o combinație cremoasă, sățioasă și perfectă pentru zilele în care vrei ceva rapid, dar super gustos.

1. Feliază cartofii foarte subțire, clătește-i bine în apă rece până rămâne limpede.
2. Într-o tavă mică, montează straturi: cartofi, parmezan, șuncă, brânză topită — repetă de 4 ori.
3. Apasă cu lingura, adaugă parmezan și mozzarella deasupra.
4. Gătește în air fryer la 160°C timp de 45–50 min.
5. Lasă 5–10 min la răcit, apoi porționează.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~365 kcal
- Proteine: ~26 g
- Carbohidrați: ~26 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~17 g
(din care saturate: ~9 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga între straturi și felii de roșii sau dovlecel.
- Merge perfect cu o salată verde sau un sos de iaurt cu usturoi.
- Dacă nu ai air fryer, se poate coace și la cuptor: 180°C, aproximativ 50–60 minute

Alergeni: lactoză (din brânză și parmezan), proteine animale (din șuncă)

Alternative: Pentru o variantă fără lactoză, folosește parmezan și brânză vegetală sau produse lactate fără lactoză.



1 porție

35 minute

220 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

PIZZA CU BLAT DE CONOPIDĂ

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 200 g conopidă rasă
- 1 ou
- 40 g brânză rasă
- Condimente: oregano, busuioc, sare

INSTRUCȚIUNI

O pizza light, cu blat din conopidă, perfectă pentru cei care vor o variantă low-carb, bogată în proteine și extrem de gustoasă — ideală pentru prânz sau cină fără vinovăție.

- 1.Preîncălzește cuptorul la 200°C.
- 2.Amestecă toate ingredientele și întinde pe hârtie de copt.
- 3.Coace 15 minute, apoi adaugă toppingurile dorite și mai coace 10 minute.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~220 kcal
- Proteine: ~18 g
- Carbohidrați: ~8 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~14 g
(din care saturate: ~6 g)

SFATURI PRACTICE

- Scurge foarte bine conopida după ce o razi!
- După ce o razi (sau o tocă la robot), pune-o într-un tifon, prosop curat sau strecurătoare fină și stoarce excesul de apă. Altfel blatul va ieși umed și se va rupe.

Alergeni: ouă (din compozitie), lactoză (din brânză)

Alternative: Pentru o variantă fără lactoză, folosește brânză vegetală sau din lapte fără lactoză.



2 porții

45 minute

440 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BURGER CROCANT TIP KFC

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 200 g piept de pui (2 bucăți a câte 100 g, bătute ușor cu ciocanul pentru frăgezire)
- 1 albuș (sau 1 ou întreg)
- 30 g fulgi de porumb
- 30 g maioneză light
- 1 linguriță zeamă de lămâie
- Sare și piper după gust
- Ulei spray (sau pensulat foarte subțire cu ulei de floarea-soarelui)
- 2 chifle brioche cu seminte
- Frunze de salată verde

INSTRUCȚIUNI

Un burger super crocant, inspirat de KFC, dar pregătit într-o variantă mult mai light — piept de pui fraged, învelit în fulgi de porumb crocanți, cu maioneză light și chiflă pufoasă. Rapid, delicios și perfect pentru slăbire.

1. Condimentează puiul, trece-l prin albuș și fulgi de porumb condimentați.
2. Pulverizează ulei și gătește:
3. Air fryer: 190 °C, 15–18 min
4. Cuptor: 200 °C, 20–25 min
5. Amestecă maioneza cu lămâie și piper. Präjește chiflele.
6. Asamblează: chiflă, maioneză, salată, pui crocant, capac.

MACRO/PORȚIE (1 burger)

- Calorii: ~440 kcal
 - Proteine: ~36 g
 - Carbohidrați: ~32 g
- (din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~17 g
- (din care sature: ~3.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1-2 felii de roșii și 1 felie de castravete murat pentru un plus de gust și volum.
- Pentru un sos mai aromat, amestecă maioneza cu usturoi granulat sau ierburi italiene.

Alergeni: ouă (din crustă), gluten (din chiflă), lactoză (posibil din maioneză), porumb

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește chifle fără gluten sau înlocuiște-le cu frunze de salată tip wrap.
- Pentru o variantă fără lactoză, alege maioneză vegetală fără lactoză.





SUGESTIE DE PREZENTARE

MAC & CHEESE CU PUI, MIERE ȘI USTUROI

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 700 g piept de pui tăiat cubulețe (fără os și piele), 1 lingurită ulei de măslini, 1 lingurită sare, 1 lingurită pudră de ceapă, 1 lingurită pudră de usturoi, 1 lingurită boia afumată, 340 ml lapte evaporat (sau lapte 1.5% redus pe foc până se îngroașă puțin), 80 g cremă de brânză light, 1½ lingurită pudră de supă de pui, 100 g cașcaval light ras, 320 g paste tip macaroane

Pentru sosul de miere și usturoi:

- 2 linguri miere
- 1 lingură sos de soia
- 1 lingurită oțet de orez sau zeamă de lămâie
- 1-2 căței de usturoi dați pe răzătoare
- optional: fulgi de chilli sau ghimbir ras pentru un plus de aromă

INSTRUCȚIUNI

Un Mac & Cheese reinventat într-o variantă proteică, mai light și incredibil de aromată — pui fraged, sos cremos de brânză și o glazură dulce-sărătă de miere și usturoi. Perfect pentru o cină rapidă și super gustoasă.

1. Condimenteaază puiul cu sare, boia, usturoi și ceapă pudră, apoi prăjește-l în puțin ulei până devine auriu.
2. Fierbe pastele, scurge-le, apoi amestecă-le cu un sos format din lapte evaporat, cremă de brânză, cașcaval și supă de pui, încălzit la foc mic.
3. Separat, gătește usturoiul, adaugă sosul de soia, mierea, apa, fulgii de chilli și amidonul; fierbe până se îngroașă.
4. Glazurează puiul în sos și servește-l peste mac & cheese

SFATURI PRACTICE

- Presără pătrunjel verde deasupra pentru decor.
- Poți adăuga broccoli fierți sau dovlecel tras la tigaiet pentru mai mult volum.

Alergeni: gluten (din paste), lactoză (din brânză și lapte), soia (din sosul de soia)

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește paste din orez sau linte și asigură-te că pudra de supă este fără gluten.
- Pentru o variantă fără lactoză, folosește cremă de brânză, lapte și cașcaval fără lactoză sau variante vegetale.

MACRO/PORȚIE (1/4 din rețetă)

- Calorii: ~545 kcal
- Proteine: ~46 g
- Carbohidrați: ~48 g (din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~17 g (din care saturate: ~6 g)



4 porții

35 minute

493 calorii

★★★★★



FÂȘII DE PUI CROCANTE CU SOS DE MIERE SI USTUROI

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 700 g piept de pui (fără os și piele, tăiat în 8 fâșii subțiri)
- 1 linguriță sare
- 1½ linguriță boia afumată
- 1 linguriță pudră de usturoi
- ½ linguriță piper boia iute
- 200 g făină albă
- 100 g amidon de cartofi
- 1 cană (250 ml) apă minerală carbogazoasă rece

Pentru condimentarea făinii:

- Același amestec de condimente de mai sus (sare, boia, usturoi, cayenne)

Pentru sosul de miere și usturoi:

- 2 linguri miere
- 1 lingură sos de soia
- 1 linguriță oțet de orez sau zeamă de lămăie
- 1–2 căței de usturoi dați pe răzătoare
- optional: fulgi de chilli sau ghimbir ras pentru un plus de aromă

INSTRUCȚIUNI

Fâșii de pui super crocante la exterior și fragede în interior, glazurate cu un sos dulce-sărăt de miere și usturoi — o rețetă rapidă, aromată și mult mai light decât varianta clasică.

- 1.Taie pieptul de pui în fâșii subțiri. Pregătește 3 boluri: făină cu condimente, amidon, și apă minerală. Treci fâșile prin făină, apă, apoi amidon. Gătește-le în tigaie cu puțin ulei sau la cuptor/air fryer 15–20 min la 200°C până devin crocante.
- 2.Pentru sos: călește usturoiul și ghimbirul, adaugă sosul de soia, apa și mierea, apoi încorporează amidonul dizolvat și fierbe până devine gros și lipicios.

SFATURI PRACTICE

Alergeni: gluten (din făină), soia (din sosul de soia)

Alternative: Pentru o variantă fără gluten, folosește făină de orez și amidon de porumb și alege un sos de soia fără gluten (tamari).

MACRO/PORTIE

(~200 g)

- Calorii: ~493 kcal
- Proteine: ~42 g
- Carbohidrați: ~67 g (din care fibre: ~1–2 g)
- Grăsimi: ~2.5 g (din care saturate: ~0.5 g)

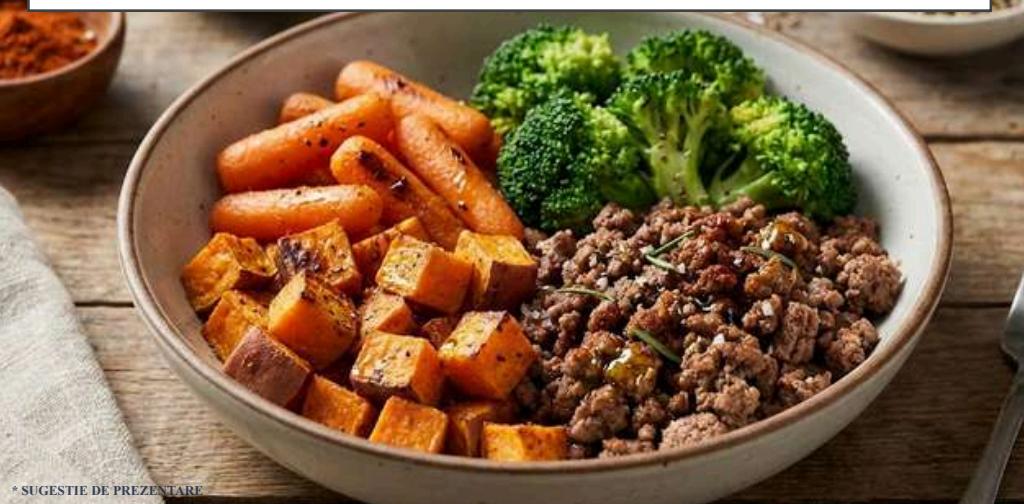


2 porții

30 minute

310 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BOL PROTEIC CU PULPĂ DE VITĂ, CARTOF DULCE ȘI LEGUME

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 150g pulpă de vită tocată (2-3% grăsime)
- 120g cartof dulce
- 60g baby carrots
- 70g broccoli
- 1 lingurită jumătate ulei de măslini (7.5g)
- Condimente: boia afumată, usturoi pudră, sare, piper, rozmarin

INSTRUCȚIUNI

- Un bol hrănitor, echilibrat și bogat în proteine, unde carnea slabă de vită se combină cu cartoful dulce aromat și legumele gătite ușor — perfect pentru un prânz sănătos și sătios.
1. Carnea de vită se gătește la tigarie cu condimente, fără ulei, până se rumenește ușor.
 2. Cartoful dulce se coace cubulețe la cuptor (15 min la 180°C) cu rozmarin.
 3. Morcovii baby și broccoli se fierb la abur sau se trag rapid într-o tigarie cu apă.
 4. Se pun toate într-un bol, se adaugă uleiul de măslini crud și condimente după gust.

MACRO/PORȚIE (1 bol)

- Calorii: ~310 kcal
- Proteine: ~27 g
- Carbohidrați: ~23 g
(din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~12 g
(din care saturate: ~3.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de iaurt grecesc deasupra pentru un plus de cremozitate și proteine.
- Servește cu o salată de frunze verzi cu zreamă de lămâie pentru mai multe fibre și volum.

Alergeni: – (nu conține alergeni majori în forma de bază)

Alternative: Pentru o variantă vegetariană, înlocuiește carnea de vită cu 150 g linte fiartă sau tofu afumat pentru un apor proteic similar.



2 porții

30 minute

295 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

BOL CU PIEPT DE PUI, CARTOF DULCE SI LEGUME COLORATE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 165g piept de pui
- 130g cartof dulce
- 60g broccoli
- 50g ardei kapia
- 2 lingurițe ulei de măslini (10g)
- Condimente: sare, cimbru, boia dulce, usturoi pudră

INSTRUCȚIUNI

Un bol echilibrat, colorat și plin de nutrienți, unde pieptul de pui fraged se combină cu cartoful dulce copt și legumele sotate ușor — o masă sănătoasă, rapidă și foarte sățioasă.

1. Pieptul de pui se tăie cuburi/fâșii și se gătește la tigaie cu condimente, cu o lingurita ulei.
2. Cartoful dulce se coace cubulețe în cuptor (180°C, 15 min).
3. Broccoli și ardeul kapia se sotează ușor cu un strop de apă.
4. Se adună totul într-un bol, se adaugă uleiul crud (1 lingurita) și se asezonează.

MACRO/PORȚIE (1 bol)

- Calorii: ~295 kcal
- Proteine: ~29 g
- Carbohidrați: ~22 g
(din care fibre: ~4.5 g)
- Grăsimi: ~10 g
(din care saturate: ~1.8 g)

SFATURI PRACTICE

- Adaugă câteva frunze de rucola sau spanac crud pentru un plus de vitamine și antioxidenți.
- Servește cu o lingurită de iaurt grecesc light deasupra pentru un contrast răcoritor și cremos.

Alergeni: – (nu conține alergeni majori în forma de bază)

Alternative:

- Pentru o variantă vegetariană, înlocuiește pieptul de pui cu 150 g tofu marinat sau năut copt.
- Pentru o variantă low-carb, înlocuiește cartoful dulce cu dovlecel sau conopidă coaptă (~130 g).



2 porții

30 minute

220 calorii

5 stars



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BOL CU PIEPT DE PUI CU DRESSING DE IAURT ȘI MUŞTAR

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 100 g piept de pui
- 120 g cartofi albi
- 50 g salată verde
- 40 g castraveti
- 50 g roșii cherry
- 5 ml ulei de măslini
- 40 g iaurt 2%
- 5 g muștar clasic
- 1 lingurită zeamă de lămâie

INSTRUCȚIUNI

Un bol fresh, proteic și foarte echilibrat, unde pieptul de pui la grătar se combină cu cartofii fierți și legumele crocante, completat de un dressing cremos din iaurt și muștar — perfect pentru prânz sau cină.

1. Fierbe cartofii 20 minute și taie-i cuburi.
2. Gătește pieptul de pui la gratar 4–5 minute pe fiecare parte și feliază-l.
3. Spală și taie legumele.
4. Amestecă iaurtul cu muștarul, zeama de lămâie și uleiul.
5. Monteașă în bol toate ingredientele și toarnă dressingul deasupra.

MACRO/PORȚIE (1 bol)

- Calorii: ~220 kcal
 - Proteine: ~20 g
 - Carbohidrați: ~20 g
- (din care fibre: ~4 g)
• Grăsimi: ~8 g
(din care sature: ~1.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de semințe de dovleac sau floarea-soarelui pentru un plus de acizi grași sănătoși.
- Pentru un gust mai intens, adaugă 1 cățel de usturoi ras în dressing.

Alergeni: lactoză (din iaurt), muștar

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal sau fără lactoză.
- Pentru o variantă fără muștar, înlocuiește-l cu 1 lingurită de pastă de susan (tahini) sau 1 lingurită de oțet balsamic pentru aciditate.



2 porții

45 minute

255 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE.

BOL CU PIEPT DE CURCAN CU DRESSING DE IAURT ȘI USTUROI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 100 g piept de curcan
- 50 g orez brun
- 50 g morcov
- 50 g dovlecel
- 30 g salată verde
- 5 ml ulei de măslini
- 40 g iaurt 2%
- 2 g usturoi ras
- după gust sare
- după gust piper
- după gust lămâie

INSTRUCȚIUNI

Un bol echilibrat, proteic și foarte aromat, unde pieptul de curcan la grătar se combină perfect cu orezul brun, legumele sotate și un dressing cremos de iaurt cu usturoi — ideal pentru o masă sănătoasă și sățioasă.

1. Fierbe orezul 30–35 minute și lasă-l să se răcească.
2. Gătește curcanul la tigaiet sau grill 5–6 minute pe parte.
3. Taie dovlecelul și morcovul cuburi și sotează-le 3–4 minute.
4. Amestecă iaurtul cu usturoi, sare și lămâie.
5. Asamblează bolul cu toate ingredientele și toarnă dressingul deasupra.

MACRO/PORTIE

(1 bol)

- Calorii: ~255 kcal
- Proteine: ~22 g
- Carbohidrați: ~26 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~7 g
(din care saturate: ~1.3 g)

SFATURI PRACTICE

- Adaugă 1 lingurită de semințe de susan pentru un plus de acizi grași sănătoși și textură.
- Poți include câteva felii de avocado pentru un aport mai mare de grăsimi bune.

Alergeni: lactoză (din iaurt)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal sau iaurt fără lactoză.
- Pentru o opțiune fără cereale, înlocuiește orezul brun cu 50 g conopidă rasă și gătită.



2 porții

30 minute

235 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BOL CU VITA CU DRESSING DE OTET BALSAMIC

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 100 g mușchi de vită
- 100 g cartofi dulci
- 50 g ardei kapia
- 50 g salată verde
- 10 g ceapă verde
- 5 ml ulei de măslini
- 1 linguriță otet balsamic
- după gust sare
- după gust piper

INSTRUCȚIUNI

Un bol fresh, colorat și foarte aromat, unde mușchiul de vită fraged se combină cu cartoful dulce copt, legume proaspete și un dressing simplu din otet balsamic — perfect pentru o masă echilibrată și rapidă.

1. Coace cartofii dulci în cuptor 20–25 minute și taie-i cuburi.
2. Frige mușchiul de vită 4–5 minute pe parte și taie-l felii.
3. Taie ardeiul și ceapă verde.
4. Amestecă uleiul cu otetul și condimentele.
5. Așază totul în bol și adaugă dressingul.

MACRO/PORȚIE

(1 bol)

- Calorii: ~235 kcal
- Proteine: ~22 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~7 g
(din care saturate: ~1.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de semințe de dovleac sau câteva nuci pentru un plus de grăsimi sănătoase.
- Pentru un gust mai intens, adaugă 1 linguriță de muștar Dijon în dressing.

Alergeni: – (nu conține alergeni majori în forma de bază)

Alternative:

- Pentru o variantă vegetariană, înlocuiește mușchiul de vită cu 100 g tofu afumat sau 150 g năut copt.
- Pentru o opțiune săracă în carbohidrați, înlocuiește cartofii dulci cu 100 g conopidă sau dovlecel copt.



2 porții

25 minute

245 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BOL CU CREVEȚI CU DRESSING DE LĂMÂIE ȘI PĂTRUNJEL

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 120g Creveți decorticati
- 50g Orez basmati
- 50g Dovlecel
- 50g Roșii cherry
- 30g Salată verde
- 5ml Ulei măslini
- 5g Pătrunjel verde
- 1 lingura Zeamă lămâie
- Sare, piper

INSTRUCȚIUNI

Un bol fresh, ușor și bogat în proteine, unde creveții rumeniți rapid se combină perfect cu orezul basmati, legumele crocante și un dressing revigorant de lămâie și pătrunjel — ideal pentru o masă rapidă și sănătoasă.

1. Fierbe orezul conform instructiunilor și lasă-l la racit.
2. Gătește crevetii 2–3 minute în tigaiе antiaderentă cu puțină sare.
3. Taie dovlecelul și roșilele.
4. Amestecă uleiul cu lămâie, pătrunjel, sare și piper.
5. Pune toate ingredientele în bol și adaugă dressingul.

MACRO/PORȚIE (1 bol)

- Calorii: ~245 kcal
 - Proteine: ~24 g
 - Carbohidrați: ~22 g
- (din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~7 g
- (din care saturate: ~1 g)

SFATURI PRACTICE

- Creveți succuși, nu cauciucăți—Nu-i găti mai mult de 2–3 minute! Când devin roz și ușor curbată în formă de „C”, sunt gata. Dacă se curbează prea tare (formă de „O”), s-au gătit prea mult.

Alergeni: crustacee (creveti)

Alternative:

- Pentru o variantă fără crustacee, înlocuiește crevetii cu 120 g piept de pui sau 100 g tofu afumat.
- Pentru un plus de fibre și minerale, folosește orez brun în loc de basmati.



2 porții

35 minute

275 calorii

★★★★★



BOL CU CARNE TOCATĂ DE VITĂ CU DRESSING DE IAURT ȘI MUŞTAR

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 90g carne tocată de vita 10% grăsime
- 130g cartof alb
- 50g salată verde
- 50g roșii cherry
- 50g castravete
- 5g ulei de măslină
- 30g iaurt grecesc 2%
- 5g muștar clasic
- 5ml zeană de lămâie

INSTRUCȚIUNI

Un bol proteic, sănătos și plin de prospetime, unde carnea tocată de vită se combină cu legumele crocante, cartofoii fierți și un dressing cremos din iaurt și muștar — o masă echilibrată și rapidă.

1. Fierbe cartofoii 20–25 minute, apoi taie-i cuburi.
2. Gătește carne tocată în tigaie antiaderentă 5–6 minute, fără adăos de grăsime.
3. Pregătește dressingul: amestecă iaurtul, muștarul, lămâia și uleiul.
4. Într-un bol, combină salata, legumele, cartofoii și carne.
5. Toarnă dressingul deasupra.

MACRO/PORȚIE (1 bol)

- Calorii: ~275 kcal
- Proteine: ~21 g
- Carbohidrați: ~23 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~11 g
(din care sature: ~3.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Folosește o tigaie încinsă și rumenește carne tocată fără adăos de grăsime.
- Dacă e prea uscată, adaugă 1 lingură de apă caldă și acoperă 1 minut pentru a păstra suculență.

Alergeni: lactoză (din iaurt), muștar

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal sau iaurt fără lactoză.
- Pentru o variantă fără muștar, înlocuieste-l cu 1 lingurită de pastă tahini sau 1 lingurită de oțet balsamic.



2 porții

45 minute

265 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BOL CU CARNE TOCATĂ DE PASĂRE CU DRESSING DE ROȘII COAPTE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 100g carne tocată de pui
- 50g orez integral
- 80g zucchini
- 50g morcov
- 5g ulei de măslină
- 100g roșii
- 1 cățel usturoi
- 1g busuioc uscat

INSTRUCȚIUNI

- Un bol aromat și fresh, unde carne tocată de pasăre se combină cu orezul integral, legumele sotate și un dressing intens din roșii coapte — o alegere sănătoasă, echilibrată și plină de savoare.
1. Fierbe orezul integral conform instrucțiunilor (aprox. 30–35 min).
 2. Coace roșile și usturoiul 20 min la 180°C, apoi pasează-le și adaugă ulei și busuioc.
 3. Gătește carne tocată în tigaiе antiaderenta 5–6 min.
 4. Sotează zucchini și morcovul 4–5 min.
 5. Așează ingredientele într-un bol și adaugă sosul de roșii coapte.

MACRO/PORȚIE (1 bol)

- Calorii: ~265 kcal
- Proteine: ~22 g
- Carbohidrați: ~27 g
(din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~7 g
(din care saturate: ~1.3 g)

SFATURI PRACTICE

- Adaugă 1 lingură de parmezan ras peste sos pentru un plus de gust și proteine.
- Servește cu frunze proaspete de busuioc sau păstrav pentru un plus de prospețime.

Alergeni: – (nu conține alergeni majori în forma de bază)

Alternative:

- Pentru o variantă fără cereale, înlocuiește orezul cu 50 g conopidă rasă.
- Pentru o opțiune vegetariană, înlocuiește carne cu 100 g năut fierb sau tofu măruntit.



2 porții

35 minute

260 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

BOL CU OUĂ SI BRANZĂ CU DRESSING DE IAURT SI MĂRAR

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 2 buc ouă
- 50g brânză de vaci 5%
- 100g cartof dulce
- 50g salată verde
- 40g ridichii
- 5g ulei de măslină
- 30g iaurt grecesc 2%
- 2g mărar verde

INSTRUCȚIUNI

Un bol fresh, sățios și foarte ușor de preparat, cu ouă fierte, legume crocante, cartof dulce copt și un dressing aromat din iaurt și mărar — perfect pentru un prânz rapid și sănătos.

- 1.Fierbe ouăle 10 min, apoi taie-le cubulete.
- 2.Coace cartoful dulce 20–25 min, taie-l cuburi.
- 3.Pregătește dressingul: amestecă iaurtul cu măraru și uleiul.
- 4.Aranjează legumele, ouăle, cartoful și brânza în bol.
- 5.Toarnă dressingul deasupra.

MACRO/PORȚIE (1 bol)

- Calorii: ~260 kcal
- Proteine: ~17 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~13 g
(din care saturate: ~3.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingurită de semințe de floarea-soarelui sau dovleac pentru un plus de grăsimi sănătoase.
- Servește cu o felie de pâine integrală pentru un plus de fibre și satietate.

Alergeni: ouă, lactoză (din brânză și iaurt)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt și brânză vegetală sau fără lactoză.
- Pentru o opțiune fără ouă, înlocuiește ouăle cu 100 g tofu moale sau 100 g năut fierat.



2 porții

20 minute

260 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BOL CU HALLOUMI SI NĂUT CU DRESSING CU OȚET BALSAMIC

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 60g halloumi light
- 80g năut fierb
- 50g morcov
- 50g ardei gras
- 50g salată verde
- 5g ulei de măslină
- 10ml oțet balsamic
- 5g miere

INSTRUCȚIUNI

Un bol vegetarian sănătos și aromat, unde halloumi-ul rumanit se combină cu năutul fierb și legumele fresh, completat de un dressing dulce-acrișor din oțet balsamic și miere — perfect pentru un prânz rapid și nutritiv.

1. Präjați halloumi în tigaiă fără ulei, 2–3 min pe fiecare parte.
2. Taie legumele și amestecați cu năutul.
3. Pregătiți dressingul: combinația oteturii, uleiului și mierii.
4. Adăugați halloumi peste salată și toarnă dressingul.

MACRO/PORȚIE (1 bol)

- Calorii: ~260 kcal
- Proteine: ~14 g
- Carbohidrați: ~22 g
(din care fibre: ~6 g)
- Grăsimi: ~12 g
(din care saturate: ~4 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de semințe de dovleac sau floarea-soarelui pentru un plus de grăsimi sănătoase și crocant.
- Pentru un gust mai intens, adaugă câteva frunze de busuioc sau mentă proaspătă.

Alergeni: lactoză (din halloumi), leguminoase (năut)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește brânză vegetală sau tofu afumat în loc de halloumi.
- Pentru un dressing mai light, înlocuiește mierea cu câteva picături de îndulcitor lichid.



3 porții

40 minute

530 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

OREZ FAJITA CU PUI ȘI MOZZARELLA LIGHT

INGREDIENTE (3 PORȚII)

- 600 g piept de pui
- 180 g orez alb crud (preferabil basmati sau jasmine)
- 1 ardei gras
- 1 dovlecel mic
- 1 roșie mare
- 1 ceapă (ideal roșie)
- 80 g mozzarella light
- 2 linguri ulei de măslini (20 ml – 1 lingură pentru legume, 1 pentru pui)
- Condimente mexicane: paprika afumată, chimiion, usturoi pudră, oregano, chili, sare, piper
- Opțional: suc de lime, coriandru verde

INSTRUCȚIUNI

O rețetă colorată, aromată și sățioasă, inspirată din fajitas mexicane — orez pufos, pui fraged marinat și legume sotate, totul completat cu mozzarella light. Perfectă pentru un prânz delicios și echilibrat.

1. Fierbe orezul în apă cu puțină sare până devine pufos.
2. Taie pieptul de pui în fâșii și marinază-l cu condimente mexicane și 1 lingură de ulei de măslini.
3. Taie legumele (ardei, dovlecel, roșie, ceapă) julienne sau cubulete.
4. Într-o tigaiă mare, călăște legumele în 1 lingură de ulei timp de 5-7 minute, până se înmocăie ușor.
5. Într-o tigaiă separată, gătește pieptul de pui până devine rumen și bine pătruns.
6. Amestecă totul: orezul, legumele, puiul. Prescară mozzarella deasupra, acoperă 1-2 minute până se topesc.
7. Servește cald, opțional cu lime și coriandru

MACRO/PORTIE (~200 g)

- Calorii: ~530 kcal
- Proteine: ~48 g
- Carbohidrați: ~47 g
(din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~15 g
(din care saturate: ~4.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Fierbe orezul în apă cu sare (raport 1:2), dar călăște-l bine înainte.
- Dacă vrei o textură mai ușoară, poți adăuga 1 lingură de zeană de lămăie în apă de fierbere – ajută digestia și îl menține alb.

Alergeni: lactoză (din mozzarella)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește brânză vegetală sau mozzarella fără lactoză.
- Pentru o versiune vegetariană, înlocuiește puiul cu 300 g tofu afumat sau năut fierb.



2 porții

35 minute

290 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

PAELLA DIETETICĂ CU FRUCTE DE MARE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 150 g creveți decorticați
- 100 g calamar tăiat rondele
- 100 g midii fierite (din conservă în saramură sau congelate)
- 70 g orez basmati
- 1/2 ceapă mică
- 1/2 ardei gras roșu
- 1 roșie medie (sau 2 linguri sos de roșii)
- 1 cățel de usturoi
- 10 g ulei de măslini (2 lingurițe)
- 200 ml supă de legume sau apă cu sare
- Șofran sau turmeric, sare, piper, boia, pătrunjel

INSTRUCȚIUNI

O paella usoară, aromată și bogată în proteine, perfectă pentru cei care iubesc fructele de mare, dar vor o variantă dietetică — orez pufos, creveți fragezi, calamar și midii într-o combinație savuroasă, cu accente mediteraneene.

1. Încinge uleiul într-o tigaie mare și sotează ceapa și usturoiul.
2. Adaugă ardeiu și roșia. Lasă să se înmoieze ușor.
3. Adaugă fructele de mare (creveți, calamar, midii) și condimentează după gust. Gătește 3-4 minute.
4. Pune orezul crud, amestecă bine, apoi adaugă supă fierbință cu șofran sau turmeric.
5. Fierbe la foc mic, acoperit, până când orezul absoarbe lichidul (aprox. 15-18 min).
6. La final, presără pătrunjel proaspăt și servește cu felii de lămâie.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~290 kcal
- Proteine: ~29 g
- Carbohidrați: ~28 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~8 g
(din care saturate: ~1.3 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 50 g mazăre pentru un plus de fibre și culoare.
- Pentru un gust mai intens, adaugă câteva picături de zeamă de lămâie sau coajă rasă de lime la final.

Alergeni: crustacee (creveți, midii), moluște (calamar)

Alternative:

- Pentru o variantă fără fructe de mare, folosește 150 g piept de pui sau 100 g tofu pentru un aport proteic similar.
- Pentru o opțiune fără cereale, înlocuiește orezul cu 200 g conopidă rasă.



2 porții

35 minute

295 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

PAELLA DIETETICĂ CU PUI ȘI CREVEȚI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 100 g piept de pui (fără piele)
- 100 g creveți decorticati
- 70 g orez basmati sau orez cu bob lung
- 1/2 ceapă mică tocată
- 1/2 ardei gras roșu tăiat cubulete
- 1 roșie medie tăiată cubulete (sau 2 linguri sos de roșii natural)
- 1 cățel de usturoi tocat
- 1 lingurită ulei de măslini
- 200 ml supă de legume (sau apă cu condimente)
- Șofran sau turmeric (pentru culoare și aromă)
- Sare, piper, boia afumată, păstrav proaspăt
- Suc de lămâie (optional, pentru servire)

INSTRUCȚIUNI

1. Sotează ceapa și usturoiul într-o tigarie antiaderentă cu uleiul de măslini, până devin aurii.
2. Adaugă puiul tăiat cuburi mici și condimentează cu sare, piper și boia. Gătește 5–6 minute până se rumenește.
3. Adaugă ardeiul, roșia și orezul. Amestecă bine 1–2 minute.
4. Toarnă supa de legume fierbinți, adaugă șofranul sau turmericul și lasă să fiarbă la foc mic, acoperit, timp de 15 minute.
5. Adaugă creveții deasupra și lasă încă 5–7 minute până când sunt complet gătiți și lichidul s-a absorbit.
6. Ia de pe foc, presărat păstrav proaspăt și servește cu felii de lămâie pentru un plus de prospetime

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~295 kcal
- Proteine: ~31 g
- Carbohidrați: ~28 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~6 g
(din care saturate: ~1 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 50 g mazăre pentru mai multe fibre și culoare.
- Adaugă 1 lingură de vin alb în timpul gătirii pentru o aromă mai intensă, în stil spaniol autentic.

Alergeni: crustacee (creveți)

Alternative:

- Pentru o variantă fără fructe de mare, înlocuiește creveții cu 100 g piept de pui suplimentar sau 100 g tofu.
- Pentru o variantă vegetariană, înlocuiește carne și creveți cu 150 g năut sau linte fiartă.



2 porții

30 minute

295 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

RULADĂ CU SPANAC, UMPLUTĂ CU BRÂNZĂ, MUSCHIULEȚ ȘI MURĂTURI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

Ingrediente pentru ruladă:

- 100g spanac (proaspăt sau congelat, bine scurs)
- 2 ouă
- 45g parmezan ras

Umplutură:

- 60g brânză proaspătă light
- 80g mușchiuleț afumat de curcan
- câteva feliuțe de murături (castraveți sau gogoșari) — optional, pentru gust acrișor și contrast

INSTRUCȚIUNI

O ruladă savuroasă, proteică și foarte ușoară, cu foaie din spanac și umplutură cremoasă, perfectă pentru o cină rapidă și sănătoasă — arată spectaculos, dar se prepară surprinzător de simplu.

- 1.Preîncălzește cuptorul la 180°C
- 2.Amestecă spanacul tocat cu ouăle și parmezanul până obții o compozitie omogenă.
- 3.Toarnă compozitia într-o tavă mică tapetată cu hârtie de copt și întinde-o uniform într-un strat subțire.
- 4.Coace 12 minute la 180°C până se fixează bine.
- 5.Scoate, lasă 2-3 minute să se răcească ușor, apoi răstoarnă pe o hârtie curată sau pe un prosop umed și rulează ușor pentru a prinde formă.
- 6.Derulează și umple cu brânză, mușchiulețul și murăturile feliate. Rulează din nou și presează ușor.

MACRO/PORTIE (~200 g)

- Calorii: ~95 kcal
- Proteine: ~8 g
- Carbohidrați: ~2 g
(din care fibre: ~1 g)
- Grăsimi: ~6 g
(din care saturate: ~2.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de iaurt în brânză pentru o textură mai cremoasă.
- Pentru un plus de aromă, adaugă ierburi mediteraneene (busuioc, oregano) în aluat.

Alergeni: ouă, lactoză (din brânză și parmezan)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește brânză vegetală sau fără lactoză și parmezan fără lactoză.
- Pentru o opțiune fără ouă, înlocuiește fiecare ou cu un „ou vegan” (1 lingură semințe de in măcinate + 3 linguri apă).



2 porții

20 minute

390 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SALATĂ CALDĂ CU PIEPT DE PUI, PORUMB SI SOS CREMOS DE IAURT

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 350g piept de pui crud
- 1 lingură condimente: boia dulce, chimen, sare cu usturoi (sau usturoi pudră + sare)
- Zeama de la 1 lime (sau 1/2 lămâie)
- 100g varză albă tocată fin
- 1 conservă mică porumb (420g brut / ~250g scurs)
- 1 linguriță unt (5g)
- 1/2 ceapă roșie mică tocată fin
- 80g iaurt grecesc proteic (2% sau 0%)
- 1 lingură maioneză light (15g)
- 20g brânză feta light sau telemea light
- 1 legătură mică coriandru sau pătrunjel verde tocat

INSTRUCȚIUNI

- O salată caldă extrem de gustoasă, sățioasă și ușor cremoasă, perfectă pentru cine vrei ceea rapid, sănătos și plin de arome.
1. Gătește pieptul de pui condimentat într-o tigarie, lasă-l 2-3 min, apoi taie-l cuburi.
 2. În aceeași tigarie, rumenește porumbul cu unt până devine ușor caramelizat.
 3. Amestecă iaurtul cu maioneză, condimente și zeamă de lime pentru sos.
 4. Într-un bol, combină varza, porumbul, ceapa, puiul, verdeturile, brânza și sosul.
 5. Servește alături de brânză fărâmătită și sosul. Amestecă totul cu grijă.
 6. Servește cu o felie de lime/lămâie alături.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~390 kcal
- Proteine: ~45 g
- Carbohidrați: ~22 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~14 g
(din care saturate: ~4 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de semințe de dovleac sau floarea-soarelui pentru un plus de grăsimi sănătoase.
- Servește cu o felie de lipie integrală sau cu tortilla pentru un plus de carbohidrați complecși.

Alergeni: lactoză (din iaurt, brânză și maioneză), muștar (din maioneză)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt și brânză vegetală sau fără lactoză.
- Pentru o opțiune fără muștar, folosește sos de iaurt simplu sau adaugă 1 linguriță de tahini în locul maionezei.



PÂINE SI PREPARATE DE TIP BRUNCH

*Răsfățul de dimineată sau
deliciul de weekend*

Aceste preparate sunt perfecte pentru un brunch lenes, o gustare proteică sau chiar un mic dejun care să te facă să zâmbești. Simplitate, echilibru și placere în fiecare mușcătură.



4 porții

60 minute

305 calorii

★★★★★



PÂINE PROTEICĂ CU OVĂZ SI BRÂNZĂ

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 350 g ovăz
- 2 ouă întregi (~100 g)
- 4 albușuri (~132 g)
- 500 g brânză light (cottage, perle sau degresată)
- 10 g praf de copt
- (optional) sare, semințe, ierburi aromatice

INSTRUCȚIUNI

- O pâine proteică simplă, sățioasă și extrem de gustoasă — ideală pentru mic dejunuri rapide sau gustări sănătoase, fără făină și fără efort.
1. Amestecă toate ingredientele într-un bol mare până obții o compoziție densă.
 2. Toarnă în tavă de chec tapetată cu hârtie de copt.
 3. Coace la 165 C timp de 55–60 min până trece testul scobitorii.
 4. Lasă la răcit complet înainte de a felia.

MACRO/PORȚIE (1 felie / $\frac{1}{4}$ din pâine)

- Calorii: ~305 kcal
- Proteine: ~28 g
- Carbohidrați: ~27 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~8 g
(din care saturate: ~2.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga și semințe (in, susan, floarea soarelui)
- Se păstrează 3-4 zile la frigider, excelentă și pentru sandvișuri

Alergeni: ouă, lactoză (din brânză), gluten (din ovăz – dacă nu este certificat fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește brânză vegetală sau fără lactoză.
- Pentru o opțiune fără gluten, alege ovăz certificat „gluten-free”.



1 porție

10 minute

300 calorii

5 stars



* SUGESTIE DE PREZENTARE

FRENCH TOAST CU BANANE ȘI SCORTISOARĂ

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 2 felii pâine integrală
- 2 albușuri
- 1 banană coaptă
- 1 lingurită scortisoară
- 1 lingurită esență de vanilie
- Un praf de sare

INSTRUCȚIUNI

Un mic dejun dulce, proteic și super rapid, care combină perfect aroma de scortisoară cu dulceața bananei. Perfect pentru dimineațile în care vrei ceva bun fără să pierzi timp.

1. Amestecă albușurile cu scortisoara, vanilia și sarea.
2. Înmoiește felile de pâine în amestec.
3. Präjește-le într-o tigaiă antiaderentă.
4. Servește cu banană tăiată deasupra.

MACRO/PORȚIE (1 french toast)

- Calorii: ~300 kcal
- Proteine: ~13 g
- Carbohidrați: ~50 g
(din care fibre: ~6 g)
- Grăsimi: ~4 g
(din care saturate: ~0.7 g)

SFATURI PRACTICE

- Adaugă 1 lingurită de unt de arahide natural pentru un plus de grăsimi sănătoase.
- Servește cu 1 lingurită de iaurt grecesc rece sau cu câteva fructe de pădure proaspete pentru extra fibre și antioxidenți.

Alergeni: gluten (din pâine), ouă

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește pâine fără gluten.
- Pentru o versiune săracă în carbohidrați, folosește pâine proteică cu conținut redus de carbohidrați și ½ banană.



1 porție

10 minute

145 calorii

4.5



SUGESTIE DE PREZENTARE

OMLETĂ CU SPANAC ȘI CEAPĂ VERDE

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 3 albușuri
- 1 ou întreg
- O mână de spanac
- 1 ceapă verde
- Sare, piper

INSTRUCȚIUNI

- O omletă simplă, proteică și plină de prospetime, perfectă pentru un mic dejun rapid și sănătos.
- 1.Călește spanacul și ceapa verde.
 - 2.Bate ouăle și adaugă legumele.
 - 3.Gătește omleta la foc mic.

MACRO/PORȚIE (1 omletă)

- Calorii: ~145 kcal
- Proteine: ~16 g
- Carbohidrați: ~2 g
(din care fibre: ~1 g)
- Grăsimi: ~8 g
(din care sature: ~2.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de brânză light rasă pentru un plus de proteine și gust.
- Servește cu o felie de pâine integrală pentru un mic dejun mai consistent.

Alergeni: ouă

Alternative:

- Pentru o opțiune fără ouă, înlocuiește ouăle cu un amestec din 2 linguri de făină de năut + 120 ml apă + condimente (pentru o „omletă” vegetală).
- Pentru un aport proteic mai mare, adaugă 30 g brânză cottage sau 50 g piept de pui gătit cubulețe.



1 porție

10 minute

300 calorii



SUGESTIE DE PREZENTARE

SANDVIŞ CALD CU OU ȘI BRÂNZĂ

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 2 felii pâine integrală
- 1 ou
- 1 felie brânză topită light
- Sare, piper
- 1 linguriță unt sau margarină light

INSTRUCȚIUNI

- Un sandviș cald, rapid și super gustos, perfect pentru dimineți aglomerate sau pentru o gustare sățioasă și proteică.
1. Präjește oul ochi.
 2. Pune brânza și oul între felile de pâine.
 3. Präjește sandvișul în tigaie 2–3 minute pe fiecare parte.

MACRO/PORȚIE (1 sandvis)

- Calorii: ~300 kcal
- Proteine: ~16 g
- Carbohidrați: ~30 g
(din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~13 g
(din care sature: ~4.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Adaugă 1–2 felii de roșie sau frunze de baby spanac pentru un plus de vitamine și fibre.
- Poți adăuga și o felie de șuncă de curcan pentru un plus de proteine.

Alergeni: gluten (din pâine), ouă, lactoză (din brânză și unt)

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește pâine fără gluten.
- Pentru o variantă fără lactoză, folosește brânză vegetală și margarină vegetală.
- Pentru o opțiune fără ouă, înlocuiește oul cu tofu moale (50 g) condimentat și gătit la tigaie.





* SUGESTIE DE PREZENTARE

BAGEL CU OU, BACON ȘI BRÂNZĂ

INGREDIENTE (8 PORȚII)

- 12 ouă întregi
- 500 ml albușuri
- 200 g brânză cottage slabă
- 5 g parmezan ras
- 1 linguriță pudră de usturoi
- 20 g unt light
- 140 g cașcaval light ras
- 1 linguriță sare
- 16 felii de bacon
- 150 g cremă de brânză light
- ½ ceapă verde
- 8 bagel-uri subțiri (poti folosi chifle rotunde integrale)

INSTRUCȚIUNI

Un bagel proteic, sătios și cremos, perfect pentru mic dejunuri rapide sau pentru meal-prep — combinația ideală între ou, brânză și bacon crocant.

- 1.Präjește baconul până devine crocant și tăie-l în jumătăți.
- 2.Bate ouăle cu albușuri, brânză cottage, condimente și parmezan, apoi gătește totul într-o tigaie mare, formând o omletă pe care o tai în 8 bucăți.
- 3.Amestecă crema de brânză cu ceapă verde.
- 4.Tai bagelurile, unge-le cu cremă, adaugă omletă, cașcaval și bacon.
- 5.Montez sandvișurile și învelește-le în hârtie de copt.

MACRO/PORȚIE (1 bagel)

- Calorii: ~365 kcal
- Proteine: ~32 g
- Carbohidrați: ~28 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~16 g
(din care saturate: ~6 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga frunze de baby spanac sau rucola pentru un plus de fibre și micronutrienți.
- Pentru un gust mai intens, adaugă 1 linguriță de muștar Dijon în crema de brânză.

Alergeni: gluten (din bagel), ouă, lactoză (din brânzeturi și unt).

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește chifle sau bagel-uri fără gluten.
- Pentru o variantă fără lactoză, înlocuiește brânza cottage, crema de brânză și cașcavalul cu variante vegetale.



2 porții

15 minute

265 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

CIUPERCI CU HALLOUMI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 100 g Halloumi
- 200 g ciuperci
- 50 g cașcaval light

INSTRUCȚIUNI

O rețetă simplă, sățioasă și plină de aromă — ciuperci suculente combinate cu halloumi rumanit și cașcaval topit. Perfectă ca gustare rapidă sau cină usoară.

1. Halloumi se pune în tigala la foc mediu și se lasă 3-5 minute pe fiecare parte, până devine ușor maroniu.
2. Curățăm ciupercile, adăugăm cașcaval ras între ele și le punem la airfryer la 200 de grade, timp de 16-18 minute.

MACRO/PORȚIE (1 bagel)

- Calorii: ~265 kcal
- Proteine: ~22 g
- Carbohidrați: ~5 g
(din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~18 g
(din care sature: ~8 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga usturoi zdrobit și ierburi mediteraneene (oregano, cimbru) pentru aromă suplimentară.
- Servește cu o felie de pâine integrală pentru un prânz complet.

Alergeni: lactoză (din halloumi și cașcaval).

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește halloumi și cașcaval fără lactoză sau brânzeturi vegetale.
- Pentru o opțiune vegană, înlocuiște halloumi cu tofu marinat la grătar și cașcavalul cu brânză vegetală.



2 porții

25 minute

410 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

AVOCADO UMPLUT

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 2 avocado
- 4 ouă
- rozmarin

INSTRUCȚIUNI

O gustare cremoasă, sănătoasă și plină de grăsimi bune — avocado copt umplut cu ou, perfect pentru mic dejun sau o cină rapidă și nutritivă.

1. Tăiem avocado pe mijloc, scoatem sâmburele, punem ouăle și băgăm la cuptor pentru 15-20 de minute.

MACRO/PORȚIE (1 avocado cu 2 ouă)

- Calorii: ~410 kcal
- Proteine: ~17 g
- Carbohidrați: ~8 g
(din care fibre: ~6 g)
- Grăsimi: ~35 g
(din care saturate: ~6 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de brânză feta sau parmezan ras deasupra înainte de coacere.
- Pentru un mic dejun mai sătios, servește cu o felie de pâine integrală prăjită.

Alergeni: ouă.

Alternative:

- Pentru o opțiune fără ouă, înlocuiește oul cu 2 linguri de tofu sfărâmat amestecat cu turmeric și sare neagră (pentru gust similar).
- Pentru o variantă săracă în grăsimi, folosește doar albușurile de ou (~4-5 bucăți) și redu cantitatea de avocado la 1½.



2 porții

15 minute

270 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

TAGLIATELE CU TON

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 50 g paste
- 100 g ton în suc propriu (scurs)
- 50 g sos de roșii
- 20 g Baby spanac

INSTRUCȚIUNI

O rețetă rapidă, fresh și proteică — paste ușoare cu ton, sos de roșii și spanac, perfecte pentru un prânz sănios gata în câteva minute.

1. Fierbe pastele în apă cu sare și scurge-le.
2. Încălzește sosul de roșii cu condimentele.
3. Adaugă tonul și spanacul și gătește 2-3 minute.
4. Pune pastele în tigaie și amestecă 1-2 minute.
5. Servește cu parmezan, dacă dorești.

MACRO/PORȚIE (~250 gr)

- Calorii: ~270 kcal
- Proteine: ~26 g
- Carbohidrați: ~28 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~6 g
(din care sature: ~1.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Adaugă 1 lingură de ulei de măslini extravirgin pentru un plus de grăsimi sănătoase.
- Poți adăuga 1 cățel de usturoi zdrobit în sos pentru un gust mai intens.

Alergeni: gluten (din paste), pește (ton).

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește paste din porumb, orez sau leguminoase.
- Pentru o opțiune vegetariană, înlocuiește tonul cu 100 g linte fiartă sau năut.



2 porții

25 minute

180 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

FRIGĂRUI DE PUI

INGREDIENȚE (2 PORȚII)

- 100 g piept de pui
- 50 g ardei roșu
- 50 g ciuperci
- 1 ceapă

INSTRUCȚIUNI

Frigărui simple, colorate și sățioase — o combinație perfectă de piept de pui și legume coapte, ideale pentru un prânz ușor sau o cină sănătoasă.

1. Condimentează pieptul de pui și gătește-l la cuptor 10-12 minute.
2. Coace legumele separat 15-18 minute.
3. La final, asamblează totul pe frigărui.

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ~180 kcal
- Proteine: ~27 g
- Carbohidrați: ~7 g
(din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~4.5 g
(din care sature: ~1 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți marina puiul înainte în iaurt cu usturoi și condimente pentru o textură mai fragedă.
- Adaugă dovlecel sau roșii cherry pentru un plus de culoare și fibre.

Alergeni: – (nu conține alergeni frecvenți în forma de bază)

Alternative:

- Pentru o variantă vegetariană, înlocuiește puiul cu tofu sau halloumi.
- Pentru o variantă săracă în grăsimi, gătește fără ulei și folosește doar condimente uscate.



2 porții

30 minute

250 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

SOMON CU CARTOF DULCE ȘI SALATĂ VERDE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 100g somon
- 120g cartof dulce
- 50g salată verde
- 50g castravete
- 5g ulei

INSTRUCȚIUNI

- O masă echilibrată, gustoasă și ușoară — somon fraged, cartof dulce copt și o salată fresh care completează perfect farfurie.
1. Coace cartoful 25 min.
 2. Gătește somonul 3–4 min./parte.
 3. Taie legumele crude.
 4. Adaugă ulei.

MACRO/PORȚIE (~200 gr)

- Calorii: ~250 kcal
- Proteine: ~20 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~10 g
(din care saturate: ~2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de iaurt grecesc cu usturoi ca sos.
- Servește cu câteva semințe crude (dovleac, floarea-soarelui) pentru un plus de micronutrienți.

Alergeni: pește (somon).

Alternative:

- Pentru o variantă fără pește, înlocuiește somonul cu 100 g piept de pui sau 100 g tofu afumat.
- Pentru o variantă săracă în carbohidrați, înlocuiește cartoful dulce cu broccoli sau conopidă fiartă (~120 g).
- Pentru o opțiune vegetariană, folosește un mix de linte și năut (~100 g total) în locul somonului.





* SUGESTIE DE PREZENTARE

SANDVIŞ CU OU ŞI AVOCADO

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 2 felii pâine integrală
- 1 ou fierb
- ½ avocado
- Sare, piper
- Zeamă de lămâie

INSTRUCȚIUNI

- Un sandviş fresh, nutritiv și gata în câteva clipe — combinația perfectă dintre avocado cremos și ou fierb pentru un mic dejun ușor și sănătos.
1. Pisează avocado cu sare, piper și zeamă de lămâie.
 2. Unge felile de pâine și adaugă oul feliat deasupra.

MACRO/PORȚIE (~150 gr)

- Calorii: ~220 kcal
- Proteine: ~10 g
- Carbohidrați: ~22 g
(din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~11 g
(din care saturate: ~2.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Fierbe oul 8–10 minute pentru un gălbenuș ferm sau 6 minute pentru unul moale.
- Poți adăuga 1 felie de roșie sau frunze de rucola pentru un plus de vitamine.

Alergeni: gluten (din pâine), ouă.

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește pâine fără gluten.
- Pentru o opțiune fără ou, înlocuiește oul cu tofu sfărâmat sau hummus (~50 g).

2 porții

20 minute

320 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

OREZ CU LAPTE ȘI SCORTISOARĂ

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 60 g orez
- 250 ml lapte
- 1 linguriță scortisoară
- Îndulcitor (optional)
- Un praf de sare

INSTRUCȚIUNI

- Un desert simplu, cald și reconfortant — orez cu lapte cremos aromatizat cu scortisoară, perfect pentru momentele în care vrei ceva rapid și delicios.
1. Fierbe orezul în apă 5 minute.
 2. Adaugă laptele și fierbe până e cremos.
 3. Adaugă scortisoară și îndulcitor după gust.

MACRO/PORȚIE (~150 gr)

- Calorii: ~320 kcal
- Proteine: ~10 g
- Carbohidrați: ~60 g
(din care fibre: ~1.5 g)
- Grăsimi: ~5 g
(din care saturate: ~2.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 linguriță de miere sau câteva fructe de pădure pentru un gust mai intens.
- Înlocuiește laptele cu lapte vegetal pentru o aromă diferită.

Alergeni: lactoză (din lapte).

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește lapte vegetal (de migdale, ovăz sau soia).
- Pentru o opțiune bogată în proteine, adaugă 1 cupă de proteine pudră cu aromă de vanilie sau 100 g iaurt grecesc.



Deserturi fără regrete

Pentru momentele în care vrei ceva dulce, dar nu vrei să îți compromiți stilul de viață sănătos. Aceste deserturi sunt dovada că poți avea parte de savoare, texturi catifelate și bucurie culinară.

Fără zahăr în exces, fără făină rafinată, fără compromisuri. E partea dulce a echilibrului.



3 porții

10 minute

85 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

CLĂTITE DIN BANANĂ ȘI OU

INGREDIENTE (3 PORȚII)

- 1 banană coaptă
- 2 ouă

INSTRUCȚIUNI

Clătite ultra-rapide din doar două ingrediente, pufoase și naturale — perfecte pentru un mic dejun dulce și sănătos, fără efort.

1. Pasează banana și amestec-o cu ouăle.
2. Toarmă în tigaiă încinsă și coace 1–2 min pe fiecare parte.

MACRO/PORȚIE (~150 gr)

- Calorii: ~85 kcal
- Proteine: ~3.5 g
- Carbohidrați: ~10 g
(din care fibre: ~1.5 g)
- Grăsimi: ~3 g
(din care saturate: ~1 g)

SFATURI PRACTICE

- Adaugă 1 lingură de scorțisoară sau vanilie în compoziție pentru un gust mai intens.
- Poți adăuga 1 lingură de făină de ovăz dacă vrei clătitele mai consistente.

Alergeni: ouă.

Alternative:

- Pentru o opțiune cu mai multe proteine, adaugă 1 cupă de pudră proteică în compoziție.
- Pentru o variantă mai bogată în fibre, adaugă 1 lingură de tărâțe de ovăz sau semințe de chia.



1 porție

10 minute

315 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

CLĂTITE DE OVĂZ CU BANANĂ

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 1 banană
- 2 albușuri
- 40 g fulgi de ovăz
- Scortisoară, vanilie

INSTRUCȚIUNI

- Clătite pufoase, hrănitoare și super rapide — combini ovăzul cu banană și obții un mic dejun dulce, sănătos și sățios.
1. Pasează banana și amestec-o cu restul ingredientelor.
 2. Toarnă în tigăie încinsă și coace 1–2 min pe fiecare parte.

MACRO/PORȚIE (3 clătite)

- Calorii: ~315 kcal
- Proteine: ~13 g
- Carbohidrați: ~48 g
(din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~5 g
(din care saturate: ~1 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de proteine pudră cu aromă de vanilie pentru un plus de proteine.
- Adaugă 1 lingurită de unt de arahide sau câteva afine proaspete pentru gust și antioxidantă.

Alergeni: ouă, gluten (din ovăz).

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește fulgi de ovăz certificați fără gluten sau făină de migdale.
- Pentru o variantă săracă în carbohidrați înlocuiește ovăzul cu 20 g făină de cocos și adaugă 1 ou întreg.



1 porție

30 minute

280 calorii



SUGESTIE DE PREZENTARE

MINI CHEESECAKE CU IAURT GRECESC ȘI FULGI DE CIOCOLATĂ

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 1 ou
- 130 g iaurt grecesc 2% (ex. Olympus, Zuzu, Pilos)
- 20 g îndulcitor natural (stevia/eritritol) sau 20 g miere (optional ~64 kcal)
- 30 g ovăz măcinat (sau fulgi de ovăz blenduiți)
- ½ linguriță praf de copt
- 1 praf de sare
- [Optional] fulgi de ciocolată sau fructe de pădure, pentru topping

INSTRUCȚIUNI

- Un mini cheesecake ușor, proteic și fără regrete — gata rapid, super cremos și ideal când vrei un desert sănătos, dar delicios.
1. Amestecă oul, iaurtul, îndulcitorul, ovăzul măcinat, praful de copt și sarea până obții o compozиie omogenă.
 2. Toarnă într-o formă mică și gătește: 2–3 min la microunde, 15–20 min la 165°C în air fryer sau 25 min la 180°C în cuptor.
 3. Lasă 10–15 min la răcit înainte de servire.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~280 kcal (~340 kcal cu miere și topping)
- Proteine: ~20 g
- Carbohidrați: ~28 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~10 g
(din care saturate: ~3.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Pentru un gust mai bogat, adaugă 1 linguriță de extract de vanilie sau scorțisoară.
- Poți transforma desertul într-o variantă de mic dejun complet adăugând 1 lingură de unt de arahide sau 1 banană felii deasupra.

Alergeni: ouă, lactoză (din iaurt), gluten (din ovăz).

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește ovăz certificat fără gluten sau făină de migdale.
- Pentru o opțiune fără lactoză, folosește iaurt vegetal (de cocos sau migdale).



1 porție

10 minute

220 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

CLĂTITE PROTEICE CU BANANĂ

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 150 g albușuri (echivalentul a ~4–5 albușuri de ou sau 1 cutie de albușuri pasteurizate)
- 1 banană (80 g – bine coaptă)
- ½ lingurită esență de vanilie
- 1 lingurită scortisoară
- 1–2 linguri îndulcitor natural (ex. stevia, eritritol, green sugar) – după gust
- 5 g praf de copt

INSTRUCȚIUNI

- Clătite proteice, pufoase și fără făină — o rețetă rapidă, dulce și perfectă pentru un mic dejun sănătos, bogat în proteine.
1. Pasează banana, adaugă albușurile, vanilia, scortisoara, îndulcitorul și praful de copt.
 2. Amestecă bine.
 3. Coace clătite mici într-o tigaie antiaderentă, 1–2 min pe fiecare parte.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~220 kcal
- Proteine: ~22 g
- Carbohidrați: ~26 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~2 g
(din care saturate: ~0.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 10–15 g făină de ovăz pentru textură mai densă.
- Pentru un plus de fibre și sățietate, adaugă 1 lingură de semințe de chia sau psyllium în compozitie.

Alergeni: ouă, potențial gluten (dacă se adaugă ovăz)

Alternative:

- Pentru o variantă fără ou, înlocuiește albușurile cu 150 ml aquafaba (lichid din năut).
- Pentru o variantă săracă în carbohidrați, redu banana la ½ și adaugă 10 g făină de cocos.



8 porții

60 minute

165 calorii

* SUGESTIE DE PREZENTARE

PASCĂ LIGHT CU BRÂNZĂ ȘI STAFIDE

INGREDIENTE (8 PORȚII)

- 500 g brânză degresată (cottage sau perle)
- 2 ouă întregi (~100 g)
- 2 albușuri (~66 g)
- 60 g stafide
- 50 g grîș
- 40 g îndulcitor (eritritol)
- Coajă de lămâie, vanilie – după gust

INSTRUCȚIUNI

- O pască light, aerată și bogată în proteine — tot gustul copilăriei, dar cu ingrediente mai ușoare și perfecte pentru un stil de viață sănătos.
1. Amestecă brânza cu ouăle, albușurile și îndulcitorul.
 2. Adaugă grîșul, stafidele, esențele și omogenizează.
 3. Pune compozitia într-o tavă mică tapetată cu hârtie de copt.
 4. Coace la 170°C timp de ~35-40 min, până capătă crustă aurie.
 5. Lasă la răcit complet înainte de feliere.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~165 kcal
- Proteine: ~15 g
- Carbohidrați: ~18 g
(din care fibre: ~1.2 g)
- Grăsimi: ~4.5 g
(din care saturate: ~2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingurîță de scorîșoară sau extract natural de vanilie pentru un plus de aromă.
- Servește cu un topping de iaurt grecesc 2% și câteva fructe de pădure pentru un desert complet.

Alergeni: ouă, lactoză (brânză cottage), gluten (din grîș)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește brânză cottage fără lactoză.
- Pentru o variantă fără gluten, înlocuiește grîșul cu 40 g făină de ovăz fără gluten sau 30 g făină de cocos.



6 porții

65 minute

155 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

PLĂCINTĂ CU MERE LIGHT

INGREDIENTE (6 PORȚII)

- 600 g mere dulci-acrișoare (răzuite)
- 150 g fulgi de ovăz (mărunțiți ușor în blender)
- 1 ou întreg
- 2 albușuri
- 1 lingură ulei de cocos (15 g)
- 1 linguriță scorțisoară
- 1-2 linguri îndulcitor (eritritol, stevia sau după gust)
- Esență de vanilie (optional)
- Coajă rasă de lămâie (optional, pentru prospetime)

INSTRUCȚIUNI

- O plăcintă cu mere aromată, pufoasă și mult mai light decât varianta clasică — perfectă pentru o gustare dulce, sănătoasă și rapid de pregătit.
- 1.Preîncălzește cuptorul la 180°C.
 - 2.Răzuiete și scurge merele.
 - 3.Amestecă într-un bol: mere, ovăz (mărunțit), ou, albușuri, ulei de cocos, scorțisoară, îndulcitor și arome.
 - 4.Toarnă compozitia într-o tavă mică tapetată și coace 35-40 min, până se rumenește.
 - 5.Lasă la răcit complet, apoi tăie felii.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~155 kcal
- Proteine: ~4.8 g
- Carbohidrați: ~27 g
(din care fibre: ~4.2 g)
- Grăsimi: ~4.2 g
(din care saturate: ~2.8 g)

SFATURI PRACTICE

- Servește-o cu un topping de iaurt grecesc 2% și puțină scorțisoară pentru un desert complet și sătios.
- Poți adăuga 10-15 g nuci tocate pentru textură, dacă bugetul caloric îți permite.

Alergeni: ouă, gluten (din ovăz – dacă nu este certificat fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește ovăz certificat fără gluten sau 120 g făină de migdale.
- Pentru o variantă săracă în grăsimi, înlocuiește uleiul de cocos cu 15 g iaurt grecesc 2%.



4 porții

45 minute

225 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

OVĂZ CU CACAO, VANILIE ȘI FULGI DE CIOCOLATĂ

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 200 g fulgi de ovăz
- 1 ou întreg
- 2 albușuri (aprox. 66 g)
- 250 g iaurt grecesc 2%
- 20 g cacao pudră (de calitate, neîndulcită)
- 1-2 linguri îndulcitor (eritritol sau stevia – după gust)
- 1 lingură esență de vanilie
- 20 g fulgi de ciocolată fără zahăr (sau ciocolată neagră tocată)
- Un praf de sare (pentru echilibrul aromelor)

INSTRUCȚIUNI

- Un desert sănătos, ciocolatos și sătios — ovăz copță cu cacao, vanilie și fulgi de ciocolată, ideal pentru mic dejun sau pentru o gustare dulce fără vină.
1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
 2. Amestecă ou, albușurile și iaurtul, apoi adaugă cacao, vanilie, îndulcitor și sare.
 3. Încorporează ovăzul, apoi fulgii de ciocolată.
 4. Toarnă aluatul într-o tavă tapetată (20x20 cm) și coace 30-35 min, până trece testul scobitorii.
 5. Lasă la răcire complet înainte de a tăia.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~225 kcal
- Proteine: ~13 g
- Carbohidrați: ~28 g
(din care fibre: ~4.8 g)
- Grăsimi: ~7.5 g
(din care saturate: ~2.6 g)

SFATURI PRACTICE

- Servește cu 1 lingură de iaurt grecesc rece și câteva fructe de pădure pentru un plus de prospetime.
- Poți adăuga 5 g unt de arahide deasupra fiecărei porții pentru o aromă intensă și grăsimi sănătoase (atenție la calorii!).

Alergeni: ouă, lactoză (iaurt grecesc), gluten (din ovăz – dacă nu este certificat fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, înlocuiește iaurtul cu un iaurt vegetal proteic (soia sau cocos fără zahăr).
- Pentru o variantă fără gluten, folosește ovăz certificat fără gluten.



4 porții

45 minute

155 calorii

★★★★☆



SUGESTIE DE PREZENTARE

PAPANAȘI LA CUPTOR CU BRÂNZĂ ȘI IAURT

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 300 g brânză de vaci degresată
- 2 ouă
- 2 linguri grăs
- 2 linguri făină
- Coajă rasă de lămâie
- Esență de vanilie
- 1 lingură îndulcitor (optional)

INSTRUCȚIUNI

- Papanaș la cuptor, varianta light și sănătoasă — moi, aromati și cu gust autentic, dar cu mult mai puține calorii decât rețeta tradițională.
1. Amestecă brânza cu ouăle până devine cremoasă, apoi adaugă grăsul, coaja de lămâie, vanilia și îndulcitorul.
 2. Toarnă în tavă tapetată cu hârtie de copt și coace la 180°C, 30–35 min, până se rumenește ușor.
 3. Lasă la răcit și taie în 4 porții.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~155 kcal
- Proteine: ~13 g
- Carbohidrați: ~14 g
(din care fibre: ~1 g)
- Grăsimi: ~5.5 g
(din care saturate: ~2.3 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de stafide sau merișoare uscate (atenție la calorii).
- Pentru un gust mai intens, presără scorțisoară sau vanilie peste papanaș după coacere.

Alergeni: ouă, lactoză (brânză de vaci), gluten (grăs și făină)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește brânză vegetală sau brânză fără lactoză.
- Pentru o variantă fără gluten, înlocuiește grăsul și făina cu 60 g făină de ovăz fără gluten sau 50 g făină de migdale.



6 porții

65 minute

185 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

CHEESECAKE CU IAURT GRECESC ȘI AFINE

INGREDIENTE (6 PORȚII)

- 150 g cremă de brânză light (ex. Philadelphia Light)
- 400 g iaurt grecesc 2% (ex. Olympus, Pilos, Zuzu)
- 1 ou
- 1 linguriță esență de vanilie
- 1–2 linguri îndulcitor natural (ex. Green Sugar, Stevia, Eritritol – după gust)
- 1 biscuiți digestivi zdrobiți
- 200 g afine congelate
- 10 g amidon de porumb (amestecat cu 1 lingură apă rece)
- [optional] 20 g ciocolată albă fără zahăr topită

INSTRUCȚIUNI

- Un cheesecake fresh, ușor și cremos, făcut cu iaurt grecesc și afine — desertul perfect când vrei ceva dulce, răcoritor și mult mai light decât varianta clasică.
1. Zdrobește biscuitul și presează-l pe fundul unei forme tapetate cu hârtie de copt.
 2. Amesteca crema de brânză cu iaurtul grecesc, apoi adaugă oul, vanilia și îndulcitorul.
 3. Toarmă compozitia peste baza de biscuiți și nivelează.
 4. Fierbe afinele, adaugă amidonul dizolvat în apă și lasă pâna se îngroașă.
 5. Toarmă sosul de afine peste cheesecake (optional adaugă ciocolata topită).
 6. Coace la 170°C, 35–40 min, până este ușor ferm.
 7. Lasă la răcit, apoi tine la frigider 2–3 ore înainte de servire.

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga câteva picături de zreamă de lămâie în crema de brânză pentru un gust mai fresh.
- Servește cu afine proaspete deasupra pentru un aspect spectaculos.

Alergeni: ouă, lactoză (iaurt și cremă de brânză), gluten (biscuiți digestivi)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic și cremă de brânză fără lactoză.
- Pentru o variantă fără gluten, folosește biscuiți fără gluten sau înlocuiește-i cu un mix din 20 g făină de ovăz + 5 g ulei de cocos.



8 porții

25 minute

220 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

CHEESECAKE CAPOVOLTĂ FĂRĂ COACERE

INGREDIENTE (8 PORȚII)

- 240 g biscuiți fără zahăr (ex. Gullon, Sondey, Digestive fără zahăr)
- 45 ml ulei de cocos topit
- 450 g cremă de brânză light (ex. Philadelphia Light, Delaco Light)
- 350 g iaurt grecesc 2% (ex. Olympus, Zuzu, Pilos)
- 100 g eritritol (sau îndulcitor natural preferat)

Strat din mijloc:

- 2–3 linguri dulceață fără zahăr (afine, zmeură)
- sau
- Mix de fructe de pădure pasate (aprox. 100 g)

INSTRUCȚIUNI

Un cheesecake capovoltă răcoritor, cremos și fără coacere — combinația ideală între blat crocant, cremă fină și strat fresh de fructe. Perfect pentru zilele în care vrei un desert rapid și light.

1. Zdrobește biscuiții și amestecă-i cu uleiul de cocos topit. Presează compozitia într-o tavă cu pereti detasabili și pune la rece 15–20 min.
2. Amestecă crema de brânză cu iaurtul și îndulcitorul până devine fină.
3. Toarmă jumătate peste blat, adaugă un strat de dulceață sau fructe, apoi restul de cremă.
4. Lasă la frigider min. 2 ore, ideal peste noapte.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~220 kcal
- Proteine: ~10 g
- Carbohidrați: ~19 g
(din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~11 g
(din care saturate: ~6.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga câteva picături de zeamă de lămâie în cremă pentru un gust mai fresh.
- Pentru un plus de textură, adaugă 1 lingură de semințe de chia în stratul de fructe.

Alergeni: gluten (biscuiți), lactoză (iaurt și cremă de brânză)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește cremă de brânză vegetală și iaurt fără lactoză.
- Pentru o variantă fără gluten, folosește biscuiți fără gluten sau un mix de 150 g ovăz măcinat + 20 g făină de migdale.



6 porții

50 minute

155 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BROWNIE FĂRĂ ZAHĀR, FĂRĀ FĀINĀ

INGREDIENȚE (6 PORȚII)

- 70 g cacao pudră neîndulcită (de preferat alcalinizată)
- 2 banane bine coapte
- 2 ouă
- 10 ml îndulcitor lichid (stevia/eritritol lichid sau alt îndulcitor natural)
- ½ linguriță praf de copt
- [Optional] un praf de sare pentru gust mai intens

INSTRUCȚIUNI

- Un brownie dens, ciocolatos și fără făină sau zahăr — rețeta ideală când vrei un desert simplu, sănătos și surprinzător de bun.
1. Pisează bananele, apoi amestecă-le cu ouăle, cacaoa, îndulcitorul, praful de copt și sarea până obții o compoziție omogenă.
 2. Toarnă în tavă tapetată și coace: 10 min la microunde, 30 min în air fryer la 165°C sau 40 min la cuptor la 180°C.
 3. Lasă la răcire complet înainte de tăiere.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~155 kcal
- Proteine: ~6.3 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~4.5 g)
- Grăsimi: ~6.2 g
(din care saturate: ~2.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 10 g fulgi de ciocolată fără zahăr pentru o aromă intensă.
- Servește cu 1 lingură de iaurt grecesc 2% și câteva fructe de pădure pentru un desert complet.

Alergeni: ouă

Alternative:

- Pentru o variantă săracă în carbohidrați, redu bananele la 1 și adaugă 40 g piure de dovleac copt + 10 g făină de cocos.
- Pentru o variantă mai proteică, adaugă 20 g pudră proteică de ciocolată în compozitie (se ajustează textura cu 1 lingură lapte).



2 porții

35 minute

130 calorii

5 stars



MERE COAPTE CU SCORTISOARĂ ȘI NUCI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 2 mere mari
- 1 linguriță scortisoară
- 2 lingurițe nuci mărunțite
- Îndulcitor (optional)

INSTRUCȚIUNI

Un desert cald, aromat și super simplu — mere coapte cu scortisoară și nuci, perfecte pentru o gustare sănătoasă și reconfortantă.

1. Scoate cotorul merelor.
2. Umple cu scortisoară și nuci.
3. Coace 25–30 minute la 180°C.

MACRO/PORȚIE (1 măr)

- Calorii: ~130 kcal
- Proteine: ~1.3 g
- Carbohidrați: ~28 g
(din care fibre: ~4.5 g)
- Grăsimi: ~3.5 g
(din care sature: ~0.4 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de stafide în interior pentru un plus de dulceață naturală.
- Servește-le ca desert post-prânz sau gustare dulce, bogată în fibre.

Alergeni: nuci

Alternative:

- Pentru o variantă fără nuci, folosește 1 lingură semințe de floarea-soarelui sau 5 g fulgi de cocos.
- Pentru o variantă mai proteică, servește cu 100 g iaurt grecesc 2% deasupra.



4 porții

50 minute

220 calorii



SUGESTIE DE PREZENTARE

CHEESECAKE RAFAELLO CU BANANĂ ȘI COCOS

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 3 banane bine coapte
- 4 ouă
- 400 g iaurt 2% (ex. Pilos, Zuzu, Olympus)
- 50 g fulgi de cocos
- 10 ml îndulcitor lichid

INSTRUCȚIUNI

- Un cheesecake în stil Raffaello — cremos, aromat și natural dulce din banane bine coapte, ideal pentru un desert light cu gust de sărbătoare.
1. Pasează bananele cu ouăle, iaurtul, fulgii de cocos și îndulcitorul.
 2. Toarnă în tavă mică sau forme individuale.
 3. Coace: 10 min la microunde, 40 min în air fryer la 155°C sau 45 min la cuptor la 170°C.
 4. Lasă la răcit complet înainte de servire.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~220 kcal
- Proteine: ~11 g
- Carbohidrați: ~26 g
(din care fibre: ~3.5 g)
- Grăsimi: ~8.5 g
(din care saturate: ~5.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Pentru un gust mai intens de Raffaello, adaugă 1 lingurită extract de migdale.
- Servește cu fructe proaspete sau un strop de iaurt deasupra.

Alergeni: ouă, lactoză (iaurt), cocos**Alternative:**

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru o variantă fără cocos, înlocuiește fulgii cu 30 g făină de migdale sau 25 g făină de ovăz.



8 porții

50 minute

145 calorii



* SUGESTIE DE PREZENTARE

CHEC PROTEIC CU LĂMÂIE SI AFINE

INGREDIENTE (8 PORȚII)

- 2 ouă întregi
- 1 albus
- 250 g iaurt grecesc 2%
- Poți folosi și cremă de brânză slabă tartinabilă
- 40 g amidon alimentar
- 1 praf de sare
- 5 ml zeamă de lămâie
- 100 g stevia sau 20 ml îndulcitor lichid
- Coaja rasă de la 1 lămâie
- Esență de vanilie (optional)
- [Optional] 50–100 g afine sau alte fructe

INSTRUCȚIUNI

- Un chec proteic fin, aromat cu lămâie și afine — perfect ca gustare dulce, răcoritoare și sănătoasă, ideal pentru întreaga familie.
1. Amestecă toate ingredientele într-un bol (pentru o textură mai aerată, bate albușul separat și adaugă-l la final).
 2. Toarnă în formă mică de cheesecake sau 2 ramekine.
 3. Coace: 10 min la microunde, 30 min în air fryer (165°C) sau 40 min în cuptor (175°C).
 4. Lasă la rece 2–3 ore pentru consistență perfectă.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~145 kcal
- Proteine: ~9.5 g
- Carbohidrați: ~18 g
(din care fibre: ~1.5 g)
- Grăsimi: ~4.2 g
(din care saturate: ~1.7 g)

SFATURI PRACTICE

- Servește cu iaurt rece și coajă de lămâie pentru un gust proaspăt.
- Poți adăuga 10 g semințe de mac sau chia pentru extra fibre.

Alergeni: ouă, lactoză (iaurt), potențial gluten (dacă amidonul nu este certificat fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru o variantă fără gluten, folosește amidon de porumb certificat fără gluten.



6 porții

20 minute

210 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

SNICKERS LIGHT

INGREDIENTE (6 PORȚII)

- 2 rondele de orez expandat (fără miante fin)
- 80 g unt de arahide natural (fără zahăr sau uleiuri hidrogenate)
- 25 g stevia/îndulcitor lichid
- 20 g arahide prăjite nesărăte, tocate grosier

PENTRU TOPPING DE CIOCOLATĂ:

- 20 g ciocolată neagră (>75%) topită
- 80 ml lapte (1.5% sau vegetal)
- 25 g cacao pudră
- 1 praf de sare
- 25 g stevia sau îndulcitor lichid (după gust)

INSTRUCȚIUNI

Un Snickers reinventat — cremos, crocant și fără zahăr adăugat, ideal pentru un desert light care păstrează gustul clasic, dar cu ingrediente mult mai sănătoase.

- 1.Zdrobește rondelele de orez și amestecă-le cu untul de arahide, mierea și arahidele.
- 2.Pune în formă tapetată și tasează bine.
- 3.Topește ciocolata, adaugă laptele Cald, cacaoa, îndulcitorul și sarea – amestecă până devine o cremă.
- 4.Toarnă peste bază, niveleză și lasă la frigider 2–3 ore. Taie în 6 bucăți.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~210 kcal
- Proteine: ~7.2 g
- Carbohidrați: ~17 g
(din care fibre: ~3.8 g)
- Grăsimi: ~13.5 g
(din care saturate: ~3.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 10 g fulgi de cocos în bază pentru textură și aromă.
- Servește ca gustare post-antrenament sau desert bogat în grăsimi sănătoase.

Alergeni: arahide, lactoză (lapte și ciocolată), gluten (dacă rondelele nu sunt fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără arahide, folosește unt de migdale sau caju.
- Pentru o variantă fără lactoză, folosește lapte vegetal și ciocolată fără lactoză.



8 porții

30 minute

235 calorii

4.5



SUGESTIE DE PREZENTARE

BATON MARS SĂNĂTOS

INGREDIENTE (8 PORȚII)

- 150 g caju (hidratat 3–4 ore sau peste noapte)
- 100 g iaurt grecesc 2%
- 50 g miere
- 5 g gelatină (hidratată în 2 linguri apă rece și dizolvată la aburi)

Strat caramel (tip „nugat”):

- 150 g curmalele fără sâmburi (hidratate în apă caldă 10–15 min)
- 80 g unt de arahide natural
- 75 g făină de cocos

Strat de ciocolată:

- 80 g ciocolată neagră (minim 75% cacao)
- 100 g lapte de cocos (din conservă, partea mai densă)

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~235 kcal
- Proteine: ~6.8 g
- Carbohidrați: ~23 g
(din care fibre: ~4.5 g)
- Grăsimi: ~14.5 g
(din care saturate: ~5.6 g)

INSTRUCȚIUNI

Un baton tip Mars, dar varianta sănătoasă — cremos, caramelos și cu strat crocant de ciocolată, făcut doar din ingrediente curate. Perfect când vrei un desert care arată bine și te face să te simți bine.

1. Mixează caju-ul cu iaurtul și mierea, adaugă gelatină dizolvată și toarnă într-o tavă. Pune la frigider 30 min.
2. Pentru „caramel”, mixează curmalele cu untul de arahide și făina de cocos, apoi întinde peste baza întărită.
3. Pentru stratul de ciocolată, topescă ciocolata în laptele de cocos cald, amestecă până devine ganache și toarnă deasupra.
4. Lasă la frigider 3 ore sau peste noapte, apoi tăie în batoane

SFATURI PRACTICE

- Pentru o aromă mai intensă, adaugă un praf de sare în stratul de caramel.
- Se păstrează la frigider până la 7 zile sau în congelator până la 30 zile.

Alergeni: nuci (caju, arahide), lactoză (iaurt), potențial gluten (dacă curmalele nu sunt certificate fără urme)

Alternative:

- Pentru o variantă fără caju, folosește migdale hidratate sau semințe de floarea-soarelui.
- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.



1 porție

10 minute

330 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

TERCI DE OVAZ TIRAMISU SĂNĂTOS

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 45 g fulgi de ovăz
- 150 ml lapte 1.5% (sau vegetal)
- 1 shot espresso (sau 40 ml cafea tare)
- 1 g sare
- [Opțional] îndulcitor lichid după gust

Crema:

- 300 g iaurt grecesc 2%
- Esență de vanilie (după gust)
- Îndulcitor natural (ex. stevia, green sugar, eritritol)

INSTRUCȚIUNI

Un mic dejun inspirat din tiramisu — cremos, aromat și plin de proteine, ideal când vrei ceva dulce, sănătos și rapid de pregătit.

1. Amestecă ovăzul cu laptele, cafeaua, sare și îndulcitorul. Gătește la microunde 2 min sau în cratită 4–5 min până se îngroașă.
2. Toarnă într-un bol și lasă la răcit.
3. Separat, amestecă iaurtul cu vanilie și îndulcitor.
4. Pune peste ovăz, niveleză, presară cacao și lasă la frigider 1–2 ore.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~330 kcal
- Proteine: ~27 g
- Carbohidrați: ~32 g
(din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~8 g
(din care saturate: ~2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 linguriță de pudră proteică de vanilie pentru un plus de proteine.
- Servește rece pentru un gust autentic de tiramisu.

Alergeni: lactoză (iaurt, lapte), gluten (din ovăz – dacă nu este certificat fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt și lapte vegetal.
- Pentru o variantă fără gluten, folosește ovăz certificat fără gluten.



6 porții

55 minute

115 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

TORT (PLĂCINTĂ) CU MERE

INGREDIENTE (6 PORȚII)

- 3 mere medii (aprox. 400 g)
- 2 ouă
- 200 g iaurt grecesc 2% (ex. Pilos, Olympus, Zuzu)
- [Opțional] 30 g amidon alimentar (pentru o textură mai densă și fermă)

INSTRUCȚIUNI

Un tort ușor de mere, cu puține ingrediente și multă savoare — perfect când vrei un desert fresh, light și gata rapid.

1. Rade sau pasează mările, apoi amestecă-le cu ouăle, iaurtul și (opțional) amidonul până obții o compozitie omogenă. Toarnă într-o tavă mică tapetată.
2. Coace la 165°C în air fryer 35 min (cu puțină apă în cuvă) sau în cuptor 45 min la 180°C.
3. Lasă să răcă complet înainte de servire.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~115 kcal
- Proteine: ~5.8 g
- Carbohidrați: ~16 g (din care fibre: ~2.5 g)
- Grăsimi: ~3.5 g (din care saturate: ~1.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga scorțisoară sau esență de vanilie pentru un plus de aromă.
- Servește cu o lingură de iaurt rece sau cu fructe de pădure.

Alergeni: ouă, lactoză (iaurt)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru o variantă mai bogată în fibre, adaugă 10 g tărățe de ovăz în compozitie.





* SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ KINDER BUENO

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

Baza:

- 40 g fulgi de ovăz, 100 ml apă, 50 g lapte 1.5% sau vegetal (ex. migdale, ovăz), 1 praf de sare, [Optional] îndulcitor lichid sau stevia după gust

După fierbere:

- 150 g iaurt grecesc 2%, 15 g unt de arahide natural, 15 g lapte praf (sau pudră proteică vanilie/cacao – optional)

Pentru topping:

- 20 g stevia sau 1 linguriță îndulcitor lichid (sau 20 g miere), 25 ml lapte, 15 g cacao pudră

INSTRUCȚIUNI

O budincă inspirată din Kinder Bueno — cremoasă, proteică și super aromată, ideală când vrei un desert rapid și sănătos, cu gust intens de cacao și alune.

1. Fierbe ovăzul cu apă, lapte și sare 5–6 minute, apoi lasă-l 2–3 minute să se răcească.
2. Încorporează iaurtul, untul de arahide și pudra proteică.
3. Pentru topping, amestecă îndulcitorul cu laptele și cacaoa până devine o cremă fină.
4. Toarnă peste budincă și lasă la frigider 20 minute pentru o textură răcoritoare și fermă.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~475 kcal
- Proteine: ~29 g
- Carbohidrați: ~49 g

(din care fibre: ~10 g)

• Grăsimi: ~17 g

(din care saturate: ~5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 5 g fulgi de cocos pentru un gust mai apropiat de Kinder Bueno original.
- Pentru un plus de proteine, adaugă 15 g pudră proteică în bază.

Alergeni: arahide, lactoză (iaurt, lapte, lapte praf), gluten (ovăz – dacă nu este certificat fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără arahide, folosește unt de migdale sau de semințe de floarea-soarelui.
- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal și lapte vegetal



2 porții

10 minute

245 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ PROTEICĂ CU IAURT GRECESC ȘI SEMINȚE DE CHIA

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 250 g iaurt grecesc cu conținut ridicat de proteine (ex. Zuzu Fit, Olympus High Protein)
- 25 g semințe de chia
- 1 lingură generoasă de miere (~10 g)

Pentru topping:

- 20 g cacao pudră
- 1 lingură miere (~10 g)
- 45 ml lapte (1.5% sau vegetal)

INSTRUCȚIUNI

O budincă proteică simplă și cremoasă, cu iaurt grecesc și semințe de chia — desert sau mic dejun rapid, hrănitor și plin de textură.

1. Amestecă bine într-un bol mare iaurtul, semințele de chia și mierea.
2. Împarte compozitia în două recipiente sau pahare.
3. Lasă la frigider minim 3 ore (sau peste noapte), pentru ca semințele de chia să se umfle și să obții o textură cremoasă.
4. Pentru topping, amestecă cacaoa cu mierea și laptele până obții o cremă fină și toarn-o deasupra fiecărei porții.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~245 kcal
- Proteine: ~18 g
- Carbohidrați: ~22 g
(din care fibre: ~8 g)
 - Grăsimi: ~9 g
(din care saturate: ~2.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga fructe de pădure sau felii de banană deasupra pentru un plus de gust.
- Ideal ca mic dejun bogat în fibre sau gustare post-antrenament.

Alergeni: lactoză (iaurt), potențial miere (pentru persoane cu alergii rare la produse apicole)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru un plus de fibre, adaugă 10 g semințe de in măcinate.



6 porții

20 minute

235 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

PRĂJITURĂ CU CĂPSUNI ȘI CIOCOLATĂ

INGREDIENTE

- 120 g biscuiți sau fursecuri fără gluten
- 80 g unt de arahide cremos (natural)
- 40 g miere sau sirop de agave
- 1 lingură cacao

Pentru crema:

- 1 conservă (400 ml) lapte de cocos gras (partea solidă)
- 300 g ciocolată neagră (60–80% cacao)
- 1 lingură esență de vanilie
- 500 g căpsuni

INSTRUCȚIUNI

O prăjitură fresh și super cremoasă, cu ciocolată și căpsuni — fără gluten, fără zahăr și perfectă pentru un desert răcoritor, ușor și elegant.

1. Zdrobește biscuiții, amestecă-i cu cacao, miere și unt de arahide, presează în tavă și coace 5–6 minute la 180°C.
2. Lasă la răcit. Într timp, încălzește lăptele de cocos, adaugă ciocolata și vanilia, apoi lasă să se tempereze.
3. Așază căpsunile tăiate pe blat, toarnă crema de ciocolată, scutură ușor tava și dă la frigider câteva ore (ideal peste noapte).
4. Presără cacao și taie în 12 porții.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~235 kcal
- Proteine: ~4.5 g
- Carbohidrați: ~21 g
(din care fibre: ~3.2 g)
- Grăsimi: ~16 g
(din care saturate: ~8.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingură de semințe de chia în cremă pentru extra fibre.
- Înlocuiește căpsunile cu zmeură sau afine pentru un gust diferit.

Alergeni: arahide, cocos, potențial gluten (dacă biscuiții nu sunt certificați fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără arahide, folosește unt de migdale sau caju.
- Pentru o variantă mai ușoară, înlocuiește lăptele de cocos cu 200 g iaurt grecesc 2%.



8 porții

20 minute

90 calorii



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BROWNIE ESPRESSO CU BANANĂ

INGREDIENTE (8 PORȚII)

- 1 banană bine coaptă
- 10 g cacao pudră
- 25 ml espresso (sau cafea tare)
- 1 praf mic de sare
- [Optional] 1 ou (pentru textură mai densă)
- 1 vârf de cuțit praf de copt
- 25 g făină de ovăz (sau ovăz măcinat fin)
- [Optional] îndulcitor natural după gust (stevia, eritritol)

INSTRUCȚIUNI

- Un brownie intens, cu aromă de espresso și dulceață naturală din banane — desert rapid, energizant și fără zahăr adăugat.
1. Pasează banana și amestec-o cu cafeaua, oul (optional), cacao, făină de ovăz, praf de copt, sare și îndulcitor până obții o compoziție omogenă.
 2. Toarnă în formă tapetată.
 3. Coace la microunde 2 min, în air fryer 12 min la 165°C sau la cuptor 15 min la 175°C.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~90 kcal (~115 kcal cu ou)
- Proteine: ~2.4 g (~4.2 g cu ou)
- Carbohidrați: ~14 g
(din care fibre: ~2.3 g)
- Grăsimi: ~2.5 g
(din care sature: ~0.8 g)

SFATURI PRACTICE

- Pentru un plus de aromă, adaugă 1 linguriță extract de vanilie sau un vârf de scorțisoară.
- Servește cu o lingură de iaurt grecesc 2% sau o glazură light de cacao.

Alergeni: ouă (doar dacă se adaugă), gluten (din ovăz – dacă nu este certificat fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește ovăz certificat fără gluten.
- Pentru o variantă mai energizantă, adaugă 1 linguriță pudră de cafea instant în compozиție.



8 porții

40 minute

185 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

PRĂJITURĂ MOCHA PENTRU SLĂBIT

INGREDIENTE (8 PORȚII)

- 2 ouă întregi, 3 albușuri 200 ml lapte 1.5%, 2 lingurițe cafea instant, 40 g cacao pudră neîndulcită, 250 g brânză cottage slabă (sau brânză de vaci granulată fin), 150 g fulgi de ovăz, 5 g praf de copt, 2 g sare, 2 g esență de vanilie

Crema:

- 200 g iaurt grecesc (ex. Hercules sau alt iaurt cu gust neutru, nu acrisor), 1 linguriță cafea instant, îndulcitor natural (stevia, eritritol) – după gust, dar dulce intens

INSTRUCȚIUNI

- O prăjitură mocha ușoară, aromată și bogată în proteine — perfectă pentru slăbit, cu gust intens de cafea și ciocolată, dar cu foarte puține calorii.
1. Mixeați toate ingredientele pentru blat într-un blender și toarnă compozitia într-o tavă tapetată.
2. Coace 30 min la 165°C și lasă la răcăt.
3. Amestecați iaurtul cu cafeaua instant și îndulcitorul, apoi întinde crema peste blat.
4. Servește cald sau rece.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~185 kcal
- Proteine: ~17 g
- Carbohidrați: ~16 g
(din care fibre: ~3.5 g)
- Grăsimi: ~5.8 g
(din care saturate: ~2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga un strat subțire de cacao pudră sau fulgi de ciocolată neagră pentru decor.
- Ideală ca gustare proteică sau desert de după-amiază.

Alergeni: ouă, lactoză (iaurt, brânză), gluten (din ovăz – dacă nu este certificat fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal și brânză cottage fără lactoză.
- Pentru o variantă fără gluten, folosește ovăz certificat fără gluten.



8 porții

30 minute

90 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

GOGOȘI CARROT CAKE ÎN 5 MINUTE

INGREDIENTE (8 PORȚII)

- 2 morcovi medii (curătați și tăiați bucăți)
- 2 ouă
- 10 curmale fără sâmburi (hidratate 5–10 min în apă caldă, opțional)
- 30–40 g făină de ovăz (sau fulgi de ovăz blenduiți fin)
- 3–5 g praf de copt
- Scortisoară după gust (1/2 – 1 lingurită)

INSTRUCȚIUNI

Gogoși tip carrot cake, gata în doar 5 minute — pufoase, aromate și făcute din ingrediente simple, perfecte pentru o gustare sănătoasă și rapidă.

1. Pune toate ingredientele în blender și mixează până obții o compoziție omogenă.
2. Toarnă compozitia în forme de silicon pentru gogoși, brioșe sau tavă mică tapetată.

Coace la alegere:

1. Air fryer: 160–165°C timp de 12–15 minute
2. Cuptor: 175°C timp de 20–25 minute
3. Microunde: 2–3 minute în forme termorezistente

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~90 kcal
- Proteine: ~3.2 g
- Carbohidrați: ~14 g
(din care fibre: ~2.8 g)
- Grăsimi: ~2.6 g
(din care saturate: ~0.7 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 15 g nuci mărunțite în compozitie pentru un plus de textură.
- Servește cu iaurt grecesc rece pentru un mic dejun sau gustare proteică.

Alergeni: ouă, gluten (dacă ovăzul nu este certificat fără gluten)

Alternative:

- Pentru o variantă fără ouă, folosește 150 ml aquafaba sau 2 linguri semințe de in + 6 linguri apă.
- Pentru o variantă fără gluten, folosește ovăz certificat fără gluten.



6 porții

45 minute

265 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

LOAF CAKE CU NUCI ȘI CIOCOLATĂ

INGREDIENTE (6 PORȚII)

- 15 curmale deșhidratate
- 240 ml lapte călduț (1.5% sau vegetal)
- 60 g nuci (tocate grosier)
- 30 g fulgi de ciocolată sau ciocolată fără zahăr (tocată cuburi mici)
- 1 lingurită praf de copt
- 150 g făină (albă, de ovăz sau migdale – după preferință)
- 3 ouă

INSTRUCȚIUNI

Un loaf cake fin, dulce natural din curmale, cu nuci crocante și fulgi de ciocolată — desert sănătos, fără zahăr adăugat și ideal pentru întreaga familie.

1. Hidratează curmalele 20 min în lapte cald, apoi blenduiște-le până devin pastă.
2. Adaugă ouăle, făina și praful de copt, apoi încorporează nucile și fulgii de ciocolată.
3. Toarnă într-o tavă tapetată.

Coacere:

1. Air fryer: 22–25 min la 175°C
2. Cuptor: 30–35 min la 175°C
3. Lasă la răcit în cuptor/air fryer închis 10–12 min.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~265 kcal
- Proteine: ~9.2 g
- Carbohidrați: ~26 g
(din care fibre: ~4.5 g)
- Grăsimi: ~14.5 g
(din care saturate: ~2.8 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 lingurită scortisoară sau esență de rom pentru un plus de aromă.
- Servește cu iaurt grecesc și fructe proaspete pentru un mic dejun complet.

Alergeni: ouă, nuci, gluten (dacă se folosește făină de grâu sau ovăz)

Alternative:

- Pentru o variantă fără gluten, folosește făină de migdale sau de cocos.
- Pentru o variantă fără nuci, înlocuiște nucile cu semințe de dovleac sau floarea-soarelui.



1 porție

10 minute

340 calorii



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BOL PROTEIC CU IAURT ȘI FRUCTE

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 200 g iaurt grecesc degresat sau cu 2% grăsimi
- 10 g miere (sau îndulcitor, pentru o variantă mai low-cal)
- 80 g afine (proaspete sau congelate)
- 20 g granola proteică (ex. Harvest Morn – disponibilă la Lidl)
- 1 linguriță semințe de chia
- 1 lingură goji uscate
- 1 linguriță pudră de cacao
- 1 linguriță pudră de maca (optional)

INSTRUCȚIUNI

- Un bol proteic fresh și energizant, plin de texturi și arome — iaurt cremos, fructe, granola crocantă și superfoods pentru un mic dejun rapid și sănătos.
1. Într-un bol, adaugă iaurtul grecesc rece.
 2. Toarnă mierea deasupra și amestecă ușor.
 3. Adaugă afinele, granola, semințele de chia, goji, pudra de cacao și pudra de maca.
 4. Poți lăsa în straturi pentru estetică sau poți amesteca totul înainte de consum.
 5. Servește imediat pentru un mic dejun fresh sau gustare energizantă.

MACRO/PORȚIE (1 bol)

- Calorii: ~340 kcal (~310 kcal fără miere)
- Proteine: ~22 g
- Carbohidrați: ~36 g
(din care fibre: ~9 g)
- Grăsimi: ~11 g
(din care saturate: ~2.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 15 g pudră proteică cu aromă de vanilie pentru +10 g proteine.
- Înlocuiește afinele cu zmeură sau căpșuni pentru mai puține calorii.

Alergeni: lactoză (iaurt), gluten (posibil din granola), fructe uscate (goji)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru o variantă fără gluten, folosește granola fără gluten.





* SUGESTIE DE PREZENTARE

CHEESECAKE KINDER VARIANTĂ RAPIDĂ ȘI SĂNĂTOASĂ

INGREDIENTE (8 PORȚII)

- 200 g ciocolată fără zahăr (min. 75% cacao – ex. Sweeteria, Torras, Green Sugar)
- 350 g brânză slabă de vaci sau iaurt grecesc 2% (cu min. 10% proteine)
- 4 ouă întregi

INSTRUCȚIUNI

- Un cheesecake inspirat din Kinder — cremos, ciocolatos și surprinzător de sănătos, cu doar câteva ingrediente ușoare și fără zahăr adăugat.
1. Topește ciocolata (bain-marie sau microunde).
 2. Amestecă ouăle cu brânza sau iaurtul, adaugă ciocolata topită și mixează bine.
 3. Toarnă compozitia într-o formă tapetată (18–20 cm).
 4. Coace 45 min la 175°C (cupor) sau 35 min la 165°C (air fryer, cu apă în cuvă).
 5. Lasă la răcit complet, apoi dă la frigider 2–3 ore.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~215 kcal
- Proteine: ~11 g
- Carbohidrați: ~10 g
(din care fibre: ~3 g)
- Grăsimi: ~15 g
(din care saturate: ~7 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 linguriță esență de vanilie sau un praf de sare pentru aromă mai intensă.
- Servește cu fructe de pădure proaspete sau cu 1 lingură de iaurt cremos deasupra.

Alergeni: ouă, lactoză (iaurt/brânză), soia (posibil din ciocolată)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic și ciocolată fără lactoză.
- Pentru o variantă săracă în grăsimi, înlocuiește jumătate din ciocolată cu 100 g cremă de brânză light.



2 porții

10 minute

195 calorii

★★★★★



BUDINCĂ DE CHIA CU FRUCTE DE PĂDURE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 300g iaurt grecesc 0%
- 30g semințe de chia
- 1-2 lingurițe îndulcitor lichid sau stevia
- 100g fructe de pădure (topping)

INSTRUCȚIUNI

- O budincă fresh, cremoasă și bogată în fibre — combinația perfectă dintre chia, iaurt și fructe de pădure pentru un mic dejun sănătos sau o gustare răcoritoare.
1. Amestecă iaurtul, chia și îndulcitorul.
 2. Lasă la frigider minim 3 ore.
 3. Servește cu fructe de pădure.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~195 kcal
- Proteine: ~15 g
- Carbohidrați: ~15 g
(din care fibre: ~8 g)
- Grăsimi: ~7.5 g
(din care saturate: ~1.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1 linguriță de pudră de vanilie sau scorțisoară pentru un plus de aromă.
- Pentru mai multe proteine, adaugă 10 g pudră proteică cu aromă de vanilie.

Alergeni: lactoză (iaurt)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru un plus de fibre, adaugă 1 lingură de semințe de in măcinate sau tărâțe de ovăz.





* SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ DE CHIA CU BANANĂ ȘI SCORTISOARĂ

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 300g iaurt grecesc 0%
- 30g semințe de chia
- 1-2 lingurițe îndulcitor lichid sau stevia
- 1 banană feliată (topping)
- scortisoară

INSTRUCȚIUNI

- O budincă cremoasă și aromată, cu chia, iaurt și banană — desert sau mic dejun sănătos, rapid și cu un gust delicios de scortisoară.
1. Amestecă iaurtul, chia și îndulcitorul.
 2. Lasă la frigider minim 3 ore.
 3. Adaugă banană feliată și scortisoară

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~220 kcal
- Proteine: ~14 g
- Carbohidrați: ~26 g
(din care fibre: ~8 g)
- Grăsimi: ~6 g
(din care sature: ~1.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Adaugă în componiție câteva picături de esență de vanilie și un praf de sare, îți va aminti de prăjiturile de casă, dar într-o formă sănătoasă.
- Ideală ca mic dejun sau gustare energizantă.

Alergeni: lactoză (iaurt)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru un plus de proteine, adaugă 10 g pudră proteică cu aromă de vanilie.

2 porții

10 minute

255 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ DE CHIA CU UNT DE ARAHIDE SI FULGI DE CIOCOLATĂ

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 300g iaurt grecesc 0%
- 30g semințe de chia
- 1-2 lingurițe îndulcitor lichid sau stevia
- 15g unt de arahide (topping)
- 10g fulgi de ciocolată fără zahăr (topping)

INSTRUCȚIUNI

- O budincă densă, cremoasă și super satisfăcătoare — combinația perfectă dintre chia, unt de arahide și fulgi de ciocolată pentru un desert sănătos și delicios.
1. Amestecă iaurtul, chia și îndulcitorul.
 2. Lasă la frigider minim 3 ore.
 3. Adaugă unt de arahide și fulgii de ciocolată.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~255 kcal
- Proteine: ~15 g
- Carbohidrați: ~15 g
(din care fibre: ~8 g)
- Grăsimi: ~15 g
(din care sature: ~2.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Dacă vrei gust intens de arahide peste tot, nu doar deasupra, amestecă 5g din cei 15g de unt de arahide direct în iaurtul cu chia. Restul îl folosești ca topping.
- Ideală ca mic dejun sănios sau gustare după antrenament.

Alergeni: arahide, lactoză (iaurt)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru o variantă fără arahide, folosește unt de migdale sau semințe de floarea-soarelui.



2 porții

10 minute

235 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ DE CHIA CU PIURE DE MANGO ȘI FISTIC

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 300g iaurt grecesc 0%
- 30g semințe de chia
- 1-2 lingurițe îndulcitor lichid sau stevia
- 100g piure de mango (topping)
- 10g fistic tocat (topping)

INSTRUCȚIUNI

- O budincă exotică, cremoasă și fresh — combinația perfectă dintre chia, iaurt și piure de mango, completată de crocantul fisticului.
1. Amestecă iaurtul, chia și îndulcitorul.
 2. Lasă la frigider minim 3 ore.
 3. Adaugă piure de mango și fistic.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~235 kcal
- Proteine: ~14 g
- Carbohidrați: ~22 g
(din care fibre: ~7.5 g)
- Grăsimi: ~8 g
(din care sature: ~1.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Pune jumătate din piureul de mango la fundul paharului, apoi budincă, apoi restul de mango și fisticul deasupra. Obții un aspect de desert gourmet în straturi.
- Ideală ca gustare între mese sau desert ușor după cină.

Alergeni: lactoză (iaurt), fistic (fructe cu coajă)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru o variantă fără fistic, folosește migdale, semințe de dovleac sau fulgi de cocos.



2 porții

10 minute

245 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ DE CHIA CU SOS CARAMEL DE CURMALE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 300g iaurt grecesc 0%
- 30g semințe de chia
- 1-2 lingurițe îndulcitor lichid sau stevia
- 30g curmale + 30g lapte 1.5% (blend pentru sos caramel)

INSTRUCȚIUNI

- O budincă cremoasă și nutritivă, cu topping de caramel din curmale — un desert sănătos, natural dulce și perfect pentru pofta de ceva fin.
1. Amestecă iaurtul, chia și îndulcitorul.
 2. Lasă la frigider minim 3 ore.
 3. La servire, adaugă sosul caramel de curmale.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~245 kcal
- Proteine: ~9.5 g
- Carbohidrați: ~36 g
(din care fibre: ~11 g)
- Grăsimi: ~8.5 g
(din care sature: ~2.3 g)

SFATURI PRACTICE

- Pune-le în apă caldă 10–15 minute dacă sunt uscate. Vor deveni mult mai moi și sosul va ieși fin și cremos, ca un caramel adevărat.

Alergeni: lactoză (lapte)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește lapte vegetal (migdale, ovăz, cocos).
- Pentru o variantă cu aromă intensă, adaugă 1 lingură pudră de cacao în sosul caramel.



2 porții

10 minute

245 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ DE CHIA CU MERE SI SCORTISOARĂ

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 300g iaurt grecesc 0%
- 30g semințe de chia
- 1-2 lingurițe îndulcitor
- 1 măr ras
- scortisoară

INSTRUCȚIUNI

- O budincă fresh și aromată, combinația ideală dintre chia, iaurt cremos, măr răzuit și un strop de scortisoară pentru un gust de toamnă sănătos.
1. Amestecă iaurtul, chia și îndulcitorul.
 2. Lasă la frigider minim 3 ore.
 3. Adaugă mărul ras și scortisoara.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~220 kcal
- Proteine: ~14.5 g
- Carbohidrați: ~28 g
(din care fibre: ~10 g)
- Grăsimi: ~5.5 g
(din care sature: ~1.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Trage-l 2-3 minute în tigaie antiaderentă cu un strop de apă, scortisoară și îndulcitor.
- Ideal ca mic dejun rece sau gustare între mese, fiind bogat în fibre și proteine.

Alergeni: lactoză (iaurt)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic (soia sau cocos).
- Pentru o variantă cu conținut redus de zahăr, folosește măr copt fără adăos de îndulcitor.





* SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ DE CHIA CU COCOS ȘI ANANAS

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 300g iaurt grecesc 0%
- 30g chia
- 1-2 lingurițe îndulcitor
- 20g fulgi de cocos
- 80g bucăți de ananas

INSTRUCȚIUNI

- O budincă exotică și răcoritoare, cu textură cremoasă și aromă tropicală — combinația perfectă dintre chia, cocos și ananas.
1. Amestecă iaurtul, chia și îndulcitorul.
 2. Lasă la frigider minim 3 ore.
 3. Adaugă fulgii de cocos și ananasul.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~260 kcal
- Proteine: ~15 g
- Carbohidrați: ~28 g
(din care fibre: ~9 g)
- Grăsimi: ~9 g
(din care saturate: ~5.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga fulgii de cocos chiar în mixul de chia + iaurt de la început. Astfel, se vor hidrata peste noapte și vor face budinca mai aromată și mai cremoasă.

Alergeni: lactoză (iaurt), cocos

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic (soia sau cocos).
- Pentru o variantă mai săracă în grăsimi, redu fulgii de cocos la 10 g.



2 porții

10 minute

245 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ DE CHIA CU CACAO ȘI CĂPȘUNI

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 300g iaurt grecesc 0%
- 30g chia
- 1-2 lingurițe îndulcitor
- 1 lingură cacao
- 100g căpșuni feliate

INSTRUCȚIUNI

- O budincă cremoasă și ciocolatoasă, completată perfect de prospetimea căpșunilor — desert sănătos, rapid și super delicios.
1. Amestecă iaurtul, chia, cacao și îndulcitorul.
 2. Lasă la frigider minim 3 ore.
 3. Adaugă căpșunile la servire.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~230 kcal
- Proteine: ~15 g
- Carbohidrați: ~25 g
(din care fibre: ~9 g)
- Grăsimi: ~7 g
(din care sature: ~1.8 g)

SFATURI PRACTICE

- Pune budinca într-un pahar transparent, adaugă căpșunile pe margini (lipite pe peretele paharului), apoi toarnă mixul. Arată spectaculos și apetisant.
- Poți adăuga 5 g ciocolată neagră >85% rasă deasupra pentru o textură crocantă.

Alergeni: lactoză (iaurt)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic (soia sau cocos).
- Pentru o variantă mai intensă în gust, dublează cantitatea de cacao și adaugă 1 linguriță esență de vanilie.



2 porții

10 minute

215 calorii

★★★★★



BUDINCĂ DE CHIA CU LĂMÂIE ȘI SEMINȚE DE MAC

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 300g iaurt grecesc 0%
- 30g chia
- 1-2 lingurițe îndulcitor
- coaja rasă de la 1 lămâie
- 1 linguriță semințe de mac

INSTRUCȚIUNI

- O budincă fresh, citrică și super lejeră — combinația ideală dintre iaurt, chia și aroma revigorantă de lămâie cu semințe de mac.
1. Amestecă iaurtul, chia, îndulcitorul și coaja de lămâie.
 2. Lasă la frigider minim 3 ore.
 3. Presără semințele de mac înainte de servire.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~215 kcal
- Proteine: ~14 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~8 g)
- Grăsimi: ~7 g
(din care sature: ~1.3 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți servi cu 1 lingură de iaurt rece deasupra și coajă de lămâie pentru un aspect fresh.
- Dacă vrei un plus de aromă, adaugă 1/2 linguriță extract natural de vanilie.

Alergeni: lactoză (iaurt), semințe (mac)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru o variantă săracă în grăsimi, înlocuiește 50% din iaurt cu iaurt degresat 0.1% sau skyr.



2 porții

10 minute

225 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ DE CHIA CU PIURE DE FRUCTE TROPICALE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 300g iaurt grecesc 0%
- 30g chia
- 1-2 lingurițe îndulcitor
- 100g piure de fructe tropicale (mango, papaya, ananas)

INSTRUCȚIUNI

- O budincă exotica, fină și răcoritoare — chia cremoasă combinată cu piure de fructe tropicale pentru un mic dejun sau desert sănătos, plin de aromă.
1. Amestecă iaurtul, chia și îndulcitorul.
 2. Lasă la frigider minim 3 ore.
 3. Adaugă piureul de fructe tropicale la servire.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~225 kcal
- Proteine: ~14.5 g
- Carbohidrați: ~26 g
(din care fibre: ~8.5 g)
- Grăsimi: ~7 g
(din care sature: ~1.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți face piureul rapid blendând fructele cu puțin suc de lămâie pentru prospetime.
- Servește rece și presărat deasupra câteva semințe de chia sau nucă de cocos.

Alergeni: lactoză (iaurt)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic (ex. soia sau cocos).
- Pentru o variantă cu conținut redus de zahăr, înlocuiește piureul cu 100 g fructe de pădure blenduite.



6 porții

35 minute

110 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

CHEESECAKE CU IAURT GRECESC SI FRUCTE DE PĂDURE

INGREDIENTE (6 PORȚII)

- 200 g iaurt grecesc 2%
- 1 ou
- 30 g fulgi de ovăz
- 10 g miere
- 50 g fructe de pădure

INSTRUCȚIUNI

Un mini-cheesecake simplu, light și aromatic, făcut cu iaurt grecesc și fructe de pădure — desert sănătos, rapid și plin de prospetime

1. Amestecă iaurtul cu oul, mierea și ovăzul.
2. Pune într-o formă mică de copt.
3. Coace 25–30 min la 170°C.
4. Adaugă fructele de pădure deasupra după răcire.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~110 kcal
- Proteine: ~7.5 g
- Carbohidrați: ~11 g
(din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~4.5 g
(din care saturate: ~1.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Bate oul separat, apoi încorporează-l treptat în iaurt – pentru o textură uniformă, fără cocoloase.
- Poți adăuga 1 linguriță esență de vanilie sau coajă de lămâie pentru un plus de aromă.

Alergeni: lactoză (iaurt), ou, gluten (ovăz)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru o variantă fără gluten, înlocuiește ovăzul cu fulgi de quinoa sau făină de migdale.



2 porții

10 minute

210 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

BUDINCĂ DE CHIA CU BRÂNZĂ DULCE SI BANANĂ

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 150 ml lapte 1.5%
- 15 g semințe chia
- 80 g banană
- 70 g brânză dulce 5%
- esență vanilie

INSTRUCȚIUNI

- Un desert cremos, fin și natural dulce — combinația perfectă dintre brânză dulce, banană și chia pentru o gustare ușoară și delicioasă.
1. Amestecă laptele cu chia și vanilie.
 2. Lasa la rece 20–30 min.
 3. Pasează banana și amestec-o cu brânza.
 4. Combină totul într-un borcan sau bol.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~210 kcal
- Proteine: ~12 g
- Carbohidrați: ~22 g
(din care fibre: ~6 g)
- Grăsimi: ~7 g
(din care saturate: ~2.8 g)

SFATURI PRACTICE

- Lasă chia la înmuiat măcar 20–30 de minute, până formează un gel.
- Dacă vrei o textură și mai fină, poți amesteca la 10 minute după ce ai pus-o în lapte – previi cocoloașele.
- Pentru un gust mai dulce, adaugă 1–2 picături de stevia sau puțină scortisoară.

Alergeni: lactoză (lapte, brânză)

Alternative: Pentru o variantă fără lactoză, folosește lapte vegetal și brânză proteică din soia.

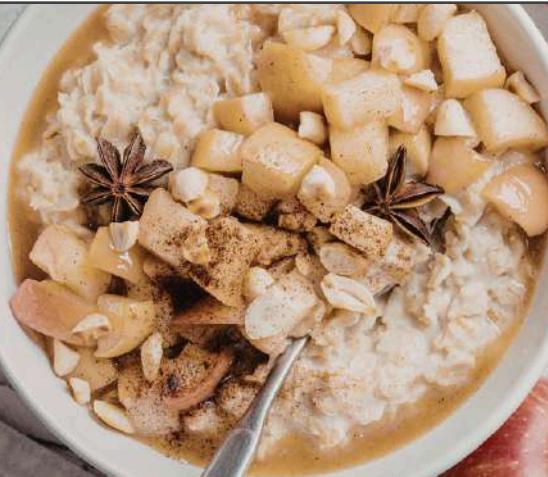


2 porții

10 minute

200 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE



TERCI DE OVAZ CU MERE ȘI SCORTISOARĂ

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 50 g fulgi de ovăz
- 200 ml lapte degresat
- 1 măr ras
- Scortisoară
- Îndulcitor (după gust)

INSTRUCȚIUNI

Un desert cald, cremos și aromat — ovăz fierb cu măr și scortisoară, perfect pentru pofta de ceva dulce, reconfortant și sănătos.

1. Fierbe ovăzul în lapte 6–8 minute, adaugă mărul ras, scortisoara și îndulcitorul.
2. Amestecă bine.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~200 kcal
- Proteine: ~7 g
- Carbohidrați: ~34 g
(din care fibre: ~5 g)
- Grăsimi: ~3 g
(din care saturate: ~1 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga o lingurită de iaurt rece peste terci pentru un contrast cremos.
- Presăra 5 g nuci mărunțite pentru un plus de grăsimi sănătoase.

Alergeni: gluten (ovăz), lactoză (lapte)

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește lapte vegetal (ovăz, migdale, cocos).
- Pentru o variantă fără gluten, folosește fulgi de ovăz certificați gluten-free sau quinoa expandată.



2 porții

10 minute

245 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

TERCI DE OVAZ CU UNT DE ARAHIDE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 50 g fulgi de ovăz
- 200 ml lapte degresat
- 1 lingură (15 g) unt de arahide natural
- Îndulcitor (după gust)

INSTRUCȚIUNI

- Un desert cremos, cald și super decadent — terci de ovăz cu unt de arahide, perfect pentru pofta de ceea dulce, fin și sănătos.
1. Fierbe ovăzul în lapte 6–8 minute până devine cremos.
 2. Adaugă untul de arahide și îndulcitorul.
 3. Amestecă bine și servește cald.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~245 kcal
- Proteine: ~8.5 g
- Carbohidrați: ~29 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~10 g
(din care sature: ~2 g)

SFATURI PRACTICE

- Alege unt de arahide fără zahăr sau uleiuri adăugate pentru o variantă mai sănătoasă.
- Adaugă 1 lingurită semințe de chia pentru un plus de fibre și efect de sațietate.

Alergeni: gluten (ovăz), lactoză (lapte), arahide

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește lapte vegetal (migdale sau ovăz).
- Pentru o variantă fără arahide, folosește unt de migdale sau tahini în aceeași cantitate.



2 porții

30 minute

105 calorii

★★★★★



SUGESTIE DE PREZENTARE

PRĂJITURĂ CU OVĀZ, OU ȘI UNT DE ARAHIDE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 40 g fulgi ovăz
- 1 ou
- 80 g banana
- 10 g unt arahide
- 50 g iaurt grecesc
- praf de copt

INSTRUCȚIUNI

- O prăjitură moale, aromată și natural dulce — combinația perfectă dintre ovăz, banană și unt de arahide, pentru un desert sănătos și super satisfăcător.
1. Pasează banana și amestec-o cu oul și untul de arahide
 2. Adaugă ovăzul, praful de copt și iaurtul
 3. Pune în formă mică și coace 20–25 min la 180°C

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~105 kcal
- Proteine: ~4.5 g
- Carbohidrați: ~13 g
(din care fibre: ~2.5 g)
- Grăsimi: ~4.5 g
(din care saturate: ~1 g)

SFATURI PRACTICE

- Nu amesteca prea mult după ce pui praful de copt. Ca să iasă crescută și aerată, amestecă ușor, doar cât să încorporezi ingredientele.
- Pot adăuga 1 linguriță cacao sau esență de vanilie pentru un plus de aromă.

Alergeni: gluten (ovăz), lactoză (iaurt), ou, arahide**Alternative:**

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește iaurt vegetal proteic.
- Pentru o variantă fără gluten, înlocuiește ovăzul cu făină de migdale sau ovăz certificat gluten-free.



2 porții

15 minute

210 calorii

4.5



* SUGESTIE DE PREZENTARE

CLĂTITE DULCI CU BRÂNZĂ ȘI MERE COAPTE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 1 ou
- 30g făină de ovăz
- 100ml lapte
- 60g brânză dulce 5%
- 100g măr
- scorțioară

INSTRUCȚIUNI

Clătite fine, umplute cu brânză dulce și mere coapte aromate — un desert cald, reconfortant și natural dulce, perfect pentru orice poftă.

1. Amestecă oul, făina și laptele și gătește 2 clătite.
2. Coace mărul și pasează-l cu scorțioară.
3. Umple clătitele cu brânză și piureul de măr.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~210 kcal
- Proteine: ~13 g
- Carbohidrați: ~23 g
(din care fibre: ~4 g)
- Grăsimi: ~7 g
(din care saturate: ~2.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Poți adăuga 1-2 picături de îndulcitor sau esență de vanilie în compozitie.
- Pentru un gust intens de toamnă, presără puțin ghimbir pudră peste mere.

Alergeni: gluten (făină de ovăz), lactoză (lapte, brânză), ou

Alternative:

- Pentru o variantă fără lactoză, folosește lapte vegetal și brânză proteică din soia.
- Pentru o variantă fără gluten, înlocuiește făina de ovăz cu făină de migdale sau cocos.



6 porții

30 minute

95 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

NEGRESĂ PROTEICĂ CU BRÂNZĂ DULCE ȘI BANANĂ

INGREDIENTE (6 PORȚII)

- 1 ou
- 80g banană
- 70g brânză dulce 5%
- 10g cacao
- 30g făină de ovăz
- 10g miere

INSTRUCȚIUNI

O negresă proteică, cremoasă și intens ciocolatoasă — îndulcită natural cu banană și brânză dulce, pentru un desert sănătos și super delicios.

1. Pasează banana și amestec-o cu oul.
2. Adaugă brânză, cacao, făină și miere.
3. Omogenizează și toarnă într-o formă mică.
4. Coace 25 min la 180°C.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~95 kcal
- Proteine: ~5.8 g
- Carbohidrați: ~12.5 g
(din care fibre: ~2.3 g)
- Grăsimi: ~3.2 g
(din care sature: ~1.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Alege cacao alcalinizată (pentru gust intens, non-amăru) sau cacao crudă (pentru antioxidanți).
- Poți adăuga și câteva picături de esență de rom sau vanilie pentru aromă extra.

Alergeni: ouă, lactoză (brânză), gluten (făină de ovăz)

Alternative:

- Fără lactoză: folosește brânză vegetală proteică sau iaurt din soia.
- Fără gluten: înlocuieste făină de ovăz cu făină de migdale sau cocos.



6 porții

30 minute

85 calorii

5 stars



* SUGESTIE DE PREZENTARE

TARTĂ CU IAURT ȘI PIURE DE PERE

INGREDIENTE (6 PORȚII)

- 150g iaurt grecesc 2%
- 1 ou
- 35g fulgi de ovăz
- 100g pară
- scortișoară

INSTRUCȚIUNI

O tartă lejeră și aromată, cu bază cremoasă din iaurt și ovăz, completată de un piure fin de pere — desert simplu, sănătos și elegant.

- 1.Rade para și fierbe-o 5–6 min apoi pasează-o.
- 2.Amestecă iaurtul cu oul și ovăzul.
- 3.Pune compozitia într-o formă și coace 20 min.
- 4.Adaugă piureul de pară deasupra.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~85 kcal
- Proteine: ~5.4 g
- Carbohidrați: ~10.2 g
(din care fibre: ~2.1 g)
- Grăsimi: ~2.8 g
(din care saturate: ~1.3 g)

SFATURI PRACTICE

- După ce ai amestecat compozitia, las-o 5–10 minute înainte de a o turna în tavă. Ovăzul va absorbi puțin lichid și tarta va fi mai legată.
- Servește cu o lingură de iaurt rece și scortișoară pentru extra proteine și gust cremos.

Alergeni: ouă, lactoză (iaurt), gluten (fulgi de ovăz)

Alternative:

- Fără lactoză: folosește iaurt vegetal (ex. soia sau cocos proteic).
- Fără gluten: înlocuiește fulgii de ovăz cu făină de migdale sau cocos.



2 porții

15 minute

160 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

GRIS CU LAPTE, BRÂNZĂ ȘI SOS DE FRUCTE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 30g grîș
- 150ml lapte 1.5%
- 60g brânză dulce 5%
- 50g afine
- 5g miere

INSTRUCȚIUNI

Un desert clasic reinterpretat — grîș cu lapte cremos, brânză dulce și un sos proaspăt de fructe, pentru o combinație fină și ușor dulce.

1. Fierbe grîșul în lapte până se îngroașă.
2. Încorporează brânza după ce s-a răcit ușor.
3. Pasează afinele cu miere și toarnă sosul deasupra.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~160 kcal
- Proteine: ~9.5 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~4.5 g
(din care saturate: ~2.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Pentru un grîș fin, fără cocoloașe, adaugă-l treptat în laptele fierbite, amestecând constant. Fierbe-l la foc mic 3–4 minute, până se îngroașă.
- În loc de afine, folosește zmeură, căpșuni sau mix de fructe de pădure.

Alergeni: lactoză (lapte, brânză), gluten (grîș)

Alternative:

- Fără lactoză: folosește lapte vegetal și brânză vegetală proteică.
- Fără gluten: înlocuieste grîșul cu grîș de porumb fin sau făină de orez.



2 porții

30 minute

160 calorii



* SUGESTIE DE PREZENTARE

MUFFIN CU MORCOV, MĂR ȘI IAURT

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 40g morcov
- 50g măr
- 1 ou
- 50g iaurt grecesc 2%
- 30g făină integrală
- scortișoară

INSTRUCȚIUNI

Muffinuri aromate, pufoase și natural dulci — combinația perfectă dintre morcov, măr și iaurt pentru un desert sănătos și plin de savoare.

- 1.Rade morcovul și mărul fin; stoarce ușor mărul dacă este zemos.
2. Amestecă oul cu iaurtul, apoi adaugă morcovul, mărul și scortișoara.
3. Încorporează făină integrală și omogenizează ușor.
4. Toarnă compozitia în forme și coacă la 180°C, timp de 20–25 min.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~160 kcal
- Proteine: ~9.5 g
- Carbohidrați: ~20 g
(din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~4.5 g
(din care saturate: ~2.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Pentru un grîș fin, fără cocoloașe, adaugă-l treptat în laptele fierbinde, amestecând constant. Fierbe-l la foc mic 3–4 minute, până se îngroașă.
- În loc de afine, folosește zmeură, căpșuni sau mix de fructe de pădure.

Alergeni: lactoză (lapte, brânză), gluten (grîș)

Alternative:

- Fără lactoză: folosește lapte vegetal și brânză vegetală proteică.
- Fără gluten: înlocuieste grîșul cu grîș de porumb fin sau făină de orez.





SUGESTIE DE PREZENTARE

ÎNGHEȚATĂ CU BANANE, IAURT GRECESC ȘI UNT DE ARAHIDE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 120 g banană bine coaptă
- 200 g iaurt grecesc 2%
- 10 g unt de arahide
- 5 g fulgi de migdale
- optional extract de vanilie
- optional scorțișoară

INSTRUCȚIUNI

O înghețată cremoasă, fresh și super sănătoasă — realizată din banane congelate, iaurt grecesc și unt de arahide, pentru un desert răcoritor și natural dulce.

- 1.Taie banana rondele și congelează-o minimum 4 ore.
- 2.Pune banana congelată și iaurtul într-un blender.
- 3.Adaugă untul de arahide și vanilia.
- 4.Mixează până devine cremoasă.
- 5.Servește imediat cu migdalele presărate deasupra sau congelează-o ușor pentru consistență fermă.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~140 kcal
- Proteine: ~9 g
- Carbohidrați: ~15 g
(din care fibre: ~2.5 g)
- Grăsimi: ~5 g
(din care saturate: ~1.2 g)

SFATURI PRACTICE

- Banana trebuie să fie bine coaptă. Cu coaja pătată, moale – oferă dulceața perfectă naturală, fără nevoie de miere sau alți îndulcitori.
- Pentru o textură de gelato, mixează compozitia din nou după 30 min de congelare.

Alergeni: lactoză (iaurt), arahide, migdale (nuci)

Alternative:

- Fără lactoză: folosește iaurt vegetal proteic.
- Fără arahide: înlocuieste cu unt de migdale sau semințe de floarea-soarelui.
- Fără migdale: folosește fulgi de cocos sau semințe de dovleac.



2 porții

10 minute

140 calorii



* SUGESTIE DE PREZENTARE

ÎNGHEȚATĂ CU CĂPȘUNI, COTTAGE CHEESE ȘI MIERE

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 150g Căpșuni congelate
- 200g Cottage cheese light
- 10g Miere
- 15g Fulgi de ovăz
- Coajă rasă de lămăie (optional)

INSTRUCȚIUNI

- O înghețată fresh și super cremoasă, făcută din căpșuni congelate, cottage cheese și un strop de miere — un desert proteic, răcoritor și gata în câteva clipe.
- 1.Pune căpșunile congelate, brânza și mierea într-un blender.
 - 2.Mixeați bine până devine o cremă fină.
 - 3.Adaugă fulgii de ovăz și mixeați scurt pentru textură.
 - 4.Servește imediat sau lasă la congelator 1 oră pentru fermitate.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~140 kcal
- Proteine: ~13 g
- Carbohidrați: ~12 g
(din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~4 g
(din care sature: ~1.5 g)

SFATURI PRACTICE

- Pentru un plus de gust, adaugă 1 lingurită de cacao sau vanilie.
- Poți înlocui căpșunile cu afine sau zmeură pentru un profil antioxidant diferit.

Alergeni: lactoză (cottage cheese), ovăz (gluten)

Alternative:

- Fără lactoză: folosește brânză vegetală proteică sau iaurt vegetal gros.
- Fără gluten: înlocuiește fulgii de ovăz cu semințe de chia sau migdale măcinat.



2 porții

10 minute

130 calorii

★★★★★



* SUGESTIE DE PREZENTARE

ÎNGHEȚATĂ CU MANGO ȘI IAURT DE CAPRĂ

INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 100g Mango bine copt (sau congelat)
- 200g Iaurt de capră 3%
- 10g Semințe de floarea-soarelui
- 5g Miere
- Vanilie sau zeamă de lămâie (optional)

INSTRUCȚIUNI

- O înghețată fresh, exotică și super cremoasă, cu mango bine copt și iaurt de capră — un desert light, răcoritor și plin de aromă tropicală.
- 1.Taie mango cuburi și congelează-l 2–3 ore.
 - 2.Pune mango și iaurtul într-un blender.
 - 3.Adaugă mierea și vanilia.
 - 4.Mixează până obții o cremă.
 - 5.Presără semințele deasupra și servește imediat sau ușor congelat.

MACRO/PORȚIE (~200 g)

- Calorii: ~130 kcal
- Proteine: ~9 g
- Carbohidrați: ~13 g
(din care fibre: ~2 g)
- Grăsimi: ~4 g
(din care saturate: ~2 g)

SFATURI PRACTICE

- Alege mango moale, cu coaja ușor închisă la culoare – va fi mai dulce și mai parfumat.
- Dacă folosești mango congelat, nu mai e nevoie să îl congelez din nou.

Alergeni: lactoză (iaurt), semințe (floarea-soarelui)

Alternative:

- Fără lactoză: folosește iaurt vegetal sau brânză proteică fără lactoză.
- Fără semințe: înlocuiește cu 5 g fulgi de cocos sau migdale măcinat.



Informatii generale si valoroase despre alimentatia corecta

Chiar dacă, la bază, scăderea sau creșterea în greutate se bazează pe numărul de calorii consumate, pentru a avea cu adevărat o alimentație sănătoasă și pentru a menține progresul pe termen lung, este important să ne orientăm și spre calitatea nutrientilor, adică spre macronutrienți și micronutrienți.

Macronutrienții includ proteinele, carbohidrații, fibrele și grăsimile sănătoase.

Micronutrienții sunt vitaminele și mineralele, la fel de esențiale pentru funcționarea optimă a corpului nostru.

Pentru o persoană care nu face sport de performanță și nu are nevoie de rezerve foarte mari de energie, e important să prioritizăm:

- **Proteinele de calitate, cum ar fi:** carne, ouăle, lactatele, dar și surse vegetale precum fasolea, năutul, soia și alte leguminoase – mai ales dacă nu preferi produsele de origine animală.





- **Fibrele** – din leguminoase (mazăre, fasole, linte), din fructe, legume și cereale integrale. Acestea ajută digestia, mențin sănătatea și contribuie la sănătatea intestinului.
- **Grăsimile sănătoase, cum ar fi:** măslinile, uleiul de măslini, avocado, uleiul de avocado, migdalele sau nucile de macadamia.

În plan secundar vin carbohidrați, care sunt mai importanți pentru persoanele active sau care fac sport de performanță.

Corpul uman poate produce singur dozele zilnice necesare de glucoză, așa că nu este obligatoriu să consumăm carbohidrați la fiecare masă.

Asta nu înseamnă că trebuie eliminați complet, ci doar că ar trebui consumați cu moderație, în funcție de nevoile fiecărui.

Surse bune de carbohidrați includ: cartofii, cerealele integrale, leguminoasele, fructele și legumele.

Carbohidrați care ar trebui consumați mai rar sunt cei din făina rafinată — cum ar fi pâinea albă sau pastele albe — și nu ar trebui să fie sursa principală de energie zilnică.



Când vine vorba de vitamine și minerale, o alimentație variată, care include: carne, ouă, lactate, cereale integrale, fructe și legume la fiecare masă, va fi, în 99% din cazuri, suficientă pentru a acoperi necesarul zilnic.

Este totuși important de menționat că, în perioadele în care ești în deficit caloric (adică atunci când slăbești), corpul se poate deshidrata sau te poți simți mai slăbit ori amețit.

În astfel de situații, poate fi de folos să faci un set de analize, ca să te asiguri că nu ai anumite deficiențe.

Încearcă mereu să mănânci minim 3 serviri pe zi (adică 2 mese și o gustare sau 3 mese).

Poți evident merge chiar spre 4 serviri fără probleme.





Alege opțiuni de mese si volum total care te menține satul si satisfăcut.

Chiar daca progresul inițial va fi ușor mai lent, vei putea sa fii constant o viață întreagă.

Consuma proteina la fiecare masa pentru a tine metabolismul optim si nu te ferii in totalitate de grăsimi chiar si daca sunt mai calorice.

Acestea sunt foarte importante pentru corpul tău.

Cumpara mereu alimentele necesare în casa si evita sa cumperi ceea ce nu îți dorești sa mănânci.

Şansele sunt mult mai mici sa cedezi tentației daca nu ai acele alimente in casa...

Si ca gând de final daca găsești produse in acest material pe care nu știi de unde sa le achiziționezi, **scrie-mi in privat pe Instagram sau chiar si pe Whatsapp si îți promit ca te ajut.**



Capitolul 1: Cum se cântărește mâncarea?

În general o poți băga în aplicația **MyFitnessPal** ca fiind gătită sau negătită.

Ai ambele variante pentru absolut fiecare aliment.

Dar ca totul să fie cât mai sigur, îți recomand:

- Cartofii se cântăresc crudi
- Carnea se cântărește gătită
- Ovăzul se cântărește crud
- Orezul se cântărește crud
- Quinoa se cântărește crud

Capitolul 2: Surse de macronutrienți pentru un plan alimentar perfect

2.1 Carbohidrat (dens caloric)

Quinoa, ovăz, hrișcă, fulgi de hrișcă, cartof dulce, kidney beans, linte, naut, orez, orez brun, orez negru, corn flakes fără zahăr, cereale nesquik alphabet, cheerios, paste/penne/fusilli integrale, pâine integrală, pâine proteică Vita Silhouette, couscous, biscuiți care să fie low fat, sugar și integrali (de obicei cei high fibre sunt pe la Mega), orez expandat, l, covrigi vel pitar grâu integral, pâine grâu integral vel pitar, biscuiți fără zahăr Mega Image store.

2.2 Fructe

Cireșe, grapefruit, curmale, pere, mere, banane, prune, portocale, căpsuni, afine, zmeură, piersici, struguri, nectarine, kiwi, mango, ananas, pepene, papaya.

Capitolul 3: Alimente și Înlocuiri

3.1 Carbohidrați (slab calorici)

kale, broccoli, sfeclă, sparanghel, spanac, orice tip de salată, baby spanac, rucola, ciuperci, roșie, ardei, ceapă, castraveti, zucchini, fasole verde, mix legume, morcov, mazăre, conopidă, vinete, dovleac

3.2 Proteina

pui, curcan, vită, ouă, pudră proteică whey/vegană/izolat, somon + macrou (+grăsime), cod + păstrăv + salau + doradă + ton (grăsime puțină), orice tip de nucă + semințe (+grăsime), tofu, seitan, iaurt grecesc, cottage cheese, lapte soia, baton proteic low sugar, lapte 1.5, cascaaval light

3.3 Grăsime sănătoasă

semințe de in, susan, nuci, migdale, caju, pecan, braziliene, de pădure, ei cocos, ulei de măslini extra virgin, unt de arahide/caju/migdale (myprotein), măslini, avocado, ciocolată 90-99%, ulei de cânepă

Capitolul 4: Sfaturi și echivalențe

Cu fructele poți jongla.

Dacă scrie 100g banană, poți folosi alt fruct cu aceleași calorii, dar gramajul poate să difere.

Exemple:

- 100g banană = 200g căpșuni
- 200g zmeură = 100g afine

De asemenea și cu legumele.

Poți să folosești aceleași gramaje în loc de roșii, castraveti, mix legume sau alte surse de legume slabe din punct de vedere caloric: ardei, ceapă, ciuperci, salată verde, salată iceberg, ridichi.

În loc de ovăz poți consuma hrișcă sau gris, cornflakes – același gramaj.

Exemplu:

- dacă ai în plan 50g cornflakes, poți înlocui cu 50g ovăz.

Capitolul 4: Sfaturi și echivalențe

4.1 Înlocuiri alimentare

- În loc de piept de pui poți să consumi:
- creveți, fructe de mare, calamar, caracatiță, midii, curcan, cod, ton, sau altă carne slabă apropiată calorice.
- În loc de somon poți să consumi:
- hering, sardine, macrou, păstrăv, doradă
- În loc de cartof poți consuma orice altă sursă de carbohidrat dens calorice menționat mai sus, respectând calorile.

Exemplu echivalente:

- 100g cartof = 30g orez (crud)
- 30g ovăz (crud)
- 100g cartof = 120g banană

Capitolul 5: Hidratare

5.1 Cum să te hidratezi corect

Apa este una dintre cele mai importante componente din organism, acaparând până la 60–70% din greutatea noastră.

Nu conține calorii, deci și apa plată cât și cea minerală au 0 calorii, pentru cei care se întreabă dacă apa minerală îngrașă.

5.2 Câtă apă ar trebui să bem?

În funcție de vârstă, în jur de 30–40ml per kg/zi.

Deci o persoană de 80kg ar trebui să bea undeva la 3L apă pe zi.

Din această cauză sugerez mereu consumul a 2–4L/zi. Între acești parametri, sigur ești în zona corectă.

Capitolul 5: Hidratare

5.3 Câtă apă trebuie să bei în timpul antrenamentului?

Aici, nu există un răspuns concret.

Fiecare trebuie să se hidrateze în funcție de intensitatea și antrenamentul pe care îl face.

Eu, de exemplu, beau 2L de apă la fiecare antrenament.

Pentru a nu întâmpina probleme în performanța sportivă, recomand neapărat consumul de apă în timpul antrenamentului.

Iar pentru a spori performanța sportivă, îți pot recomanda și niște aminoacizi esențiali și un carbohidrat precum dextrina ciclică, 10g și implicit 20–30g de dextrină.

Capitolul 6: Sucurile cu 0 calorii - mit sau realitate?

Sunt sucurile cu 0 calorii dăunătoare?

Mereu vă zic și vă repet: cantitatea pe care o bei le poate face dăunătoare.

Dar părerea mea este că sucurile acidulate cu 0 calorii pot să fie considerate una din cele mai bune unelte pentru a slăbi.

Îți oferă satietate și elimină pofta de dulce atunci când apare.

Pentru ca aspartamul să devină dăunător, ai nevoie de 50mg per kg ca să devină puțin dăunător.

O persoană de 80kg trebuie să consume undeva la 4000mg de aspartam ca să devină puțin dăunător.

O doză de cola zero are în jur de 180mg de aspartam.

Asta înseamnă cam 22 de doze de suc.

Asta ca o scurtă paranteză pentru cei care cred că aspartamul este mortal.

CALCULATOR DE CALORII

Simplu și eficient

Află de câte calorii ai nevoie zilnic pentru a-ți atinge obiectivul!

1. Completează cu datele tale

- Sex: Bărbat / Femeie
- Greutate: _____ kg
- Înălțime: _____ cm
- Vârstă: _____ ani

2. Nivel de activitate fizică:

- Sedentar (mers puțin, fără sport)
- Activ moderat (mers zilnic, 2-3 antrenamente/săpt)
- Activ intens (antrenamente constante, muncă fizică)

3. Calculează rata metabolică de bază (BMR) cu Formula

Mifflin-St Jeor:

Bărbat:

$$\text{BMR} = 10 \times \text{greutate (kg)} + 6.25 \times \text{înălțime (cm)} - 5 \times \text{vârstă (ani)} + 5$$

Femeie:

$$\text{BMR} = 10 \times \text{greutate (kg)} + 6.25 \times \text{înălțime (cm)} - 5 \times \text{vârstă (ani)} - 161$$

CALCULATOR DE CALORII

4. Calculează necesarul caloric de menținere în funcție de nivelul tău de activitate, înmulțește BMR-ul tău cu:

- Sedentar: × 1.2
- Activ moderat: × 1.5
- Activ intens: × 1.75

Exemplu:

BMR = 1450 kcal × 1.5 (activ moderat) = 2175 kcal/zi pentru menținere

5. Alege-ți scopul:

- Scădere în greutate Scazi 15–20% din caloriiile de menținere
- Menținere Păstrezi caloriiile calculate la pasul 3
- Îngrășare +1 kg/lună Adaugi 10–15% calorii față de menținere

Exemplu pentru slăbit:

2175 – 20% = 1740 kcal/zi

CALCULATOR DE CALORII

SFATURI UTILE

- Nu scădea sub 1300 kcal fără recomandare profesională
- Corpul are nevoie de energie pentru funcții vitale, nu doar pentru mișcare
- Nu contează doar calorile – contează și calitatea alimentelor
- Include proteine, grăsimi sănătoase și fibre la fiecare masă
- Citat motivational

"Corpul tău este rezultatul deciziilor mici, repetate zilnic."

Vrei ajutorul meu?

Sunt 3 pași importanți pentru a avea succes în ce îți propui:

1. Cunoștințe
2. Decizie
3. Acțiune

În această carte ți-am oferit toate cunoștințele de care ai nevoie pentru a putea să slăbești în timp ce te bucuri de mâncarea ta preferată.

Sper că ai luat deja decizia să începi acest proces și ești gata să dai jos kilogramele în plus...

...Odată pentru TOTDEAUNA.

Gata cu dietele stricte, infometarea și metodele severe.

Acum că știi exact ce să faci.

Urmează un singur lucru.

Să iezi **ACTIUNE**.

Știi de câte ori, în medie, o persoană încearcă să atingă un obiectiv înainte de a renunță?

Mai puțin decât o dată.

Însemnând că majoritatea oamenilor renunță înainte ca măcar să încerce.

Te rog nu fi unul dintre ei.

Fie că încerci singur sau cu ajutorul meu, doar ia acțiune.

E timpul să îți transformi corpul, să slăbești și să îți îndeplinești visul.

Acum, dacă vrei să vezi EXACT...

Cum te pot ajuta eu personal să slăbești...

Iată tot ce primești în programul meu

**Un mentor dedicat specialist în hormonii feminini
pentru următoarele 4 luni**

Pentru următoarele 4 luni vei avea un mentor dedicat din echipa mea de peste 30 de specialiști care să se ocupe complet de tine...

Acest mentor te va verifica zilnic și va fi în sprijinul tău...

El înțelege perfect cum funcționează cortizolul, insulina, leptina, grelina și hormonii tiroidieni la femei...

Astfel încât să se asigure că ajungi la rezultate...

Vei primi motivație și asistență pentru orice obstacol hormonal.

Pe lângă asta vei primi...

Platformă educatională cu program alimentar adaptat nevoilor tale specifice

Vei primi pe tavă toate rețetele cu mesele de care ai nevoie calculate deja pentru a slăbi și îți optimiza hormonii...

Vei avea acces la peste 2000 de rețete din toate categoriile: pizza, burgeri, dulciuri și toată mâncarea ta preferată astfel încât să mănânci exact ce îți dorești...

Vei avea lista exactă de cumpărături...

Și tot ce îți rămâne ție este să gătești (undeva la 10 min/masă durează folosind metoda pe care te vom ajuta să o implementezi)...

Și să slăbești indiferent de cât de ocupată ești.

Vei primi și...

Acces la ghidurile mele despre stil de viață sănătos și echilibru hormonal

Ghiduri dezvoltate special de mine și echipa mea de medici...

Pentru a-ți oferi toată educația de care ai nevoie despre corpul feminin.

Cu ajutorul acestora, vei înțelege exact:

- Cum funcționează cortizolul și de ce te îngrași când ești stresată
- Cum să îți optimizezi insulina pentru a nu mai avea poftă de dulce
- Cum să îți echilibrezi leptina pentru a simți sațietatea
- Cum să îți susții tiroida natural pentru un metabolism optim
- Cum să îți adaptezi alimentația în funcție de ciclul hormonal

Nu mai ghicești niciodată ce se întâmplă cu corpul tău...

Și nu ieși niciodată de pe traseu pentru că înțelegi perfect ce să faci în fiecare situație.

Pe lângă asta va fi foarte ușor să îți monitorizezi progresul kilogramelor slabite și să fii verificată constant de către mentor...

Vei mai avea și

Apeluri săptămânale cu mine și mentorii

Vei avea apeluri săptămânale de suport cu mentorul...

Apeluri în care urmărim exact progresul tău ...

Analizăm cum se adaptează corpul tău la noul stil de viață și de ce ajustări ai nevoie...

(Dacă vei avea nevoie)

Și ai parte de sprijin din partea mentorului constant pentru a îți oferi cea mai bună experiență și pentru a ne asigura că îți atingi rezultatul...

Pe lângă asta ai...

Acces la comunitate activă de 2000 femei și la mine, Bogdan

Vei avea acces la întreaga comunitate de peste 2000 de femei.

Vei putea interacționa cu celealte femei din comunitate care au exact același obiectiv care tine.

Să dea jos kilogramele în plus odată pentru totdeauna.

(Și probabil știi vorba, ești suma a celor 5 persoane cu care petreci cel mai mult timp)

Pe lângă asta, vei avea acces la...

Vei putea participa la antrenamente și cursuri educative pe ZOOM

- Antrenamente adaptate indiferent de condiția fizică, ocupație sau program
- Optimizarea hormonilor
- Restabilirea metabolismului și creșterea eficienței acestuia
- Eliberarea inflamației cauzate de stres
- Sustinerea digestiei și eliminării toxinelor
- Recâștigarea energiei pentru a găsi mai multă liniște și încredere, fiind în același timp o femeie puternică și de succes

O echipă completă de medici specialiști

Vei avea acces la echipa mea de 30 de mentori – medici, endocrinologi, diabetologi, kinetoterapeuți:

- **DR. ILINCA CEZARA POPA** - Medic Gastroenterologie, Dietoterapie
- **ZUICA SORIN** - Kinetoterapeut, Antrenor Personal, Nutriționist
- **DR. RALUCA MIHU** - Medic Ortopedie & Traumatologie
- **DR. SERGIU COJANU** - Nutriționist Specialist în Boli Metabolice și Hormonale

Toti specialiști care înțeleg perfect provocările femeilor...

Și toate informațiile la care te-ai putea gândi despre slăbire și optimizare hormonală.

Iar pe lângă asta vei avea și...

Suport 7 din 7

Vei avea acces la whatsapp-ul mentorului 7 zile din 7.

Vei primi sprijin constant pentru orice întrebare, vei fi verificată...

Și ne ai lângă tine permanent la orice pas.

Pentru a ne asigura că ajungi la rezultate și că slăbești indiferent de ce apare în viața ta.

Practic îți pun pe tavă absolut toate resursele de care ai nevoie pentru a salva timp...

Și sunt în sprijinul tău încât să fie IMPOSSIBIL să nu reușești.

Așadar...

Dacă vrei să afli mai multe despre cum funcționează programul meu de optimizare hormonală...

Și cum te pot ajuta și pe tine să slăbești 15-30 de kilograme în următoarele luni în timp ce îți echilibrezi hormonii și te bucuri de toată mâncarea ta preferată...

Apasă pe butonul de mai jos și programează o evaluare completă 

Programează evaluarea completă

Evaluare va avea loc online, pe **Zoom**, iar acolo vom discuta exact care e situația ta.

Care sunt blocajele tale...

Iar apoi, vom vedea dacă programul **meu** e potrivit pentru tine și nevoile tale.

În caz că există potrivire reciprocă și alegi să devii parte din program...

Vei avea mentorul tău personal și te voi ajuta să slăbești între **15-30 de kilograme** în 16 săptămâni...

[**Aplică Aici**](#)

lar pe lângă asta...

Am atât de multă încredere în metoda mea ...

Și am atât de multă încredere în felul în care te pot ajuta...

Încât...

Îți fac următoarea garanție

Dacă respectăi toți pașii programului și nu ai rezultate, primești toți banii înapoi.

Dacă respectăi planurile și instrucțiunile noastre, apelezi la ajutorul mentorilor...

Și, din orice motiv, la finalul colaborării nu ai obținut rezultate...

Ai toți banii înapoi.

Atât de multă încredere am în metoda mea.

Pentru că pur și simplu am văzut cu ochii mei cum oricine poate aplica această metodă.

Încât știu cu siguranță că poate funcționa și pentru tine.

Iar pe lângă asta păstrezi absolut toate materialele primite...

Pentru că pur și simplu am atât de multă încredere în metoda mea...

Și am atât de multă încredere în programul meu și în felul în care te pot ajuta.

Dar până acum nu a fost absolut NIMENI...

Care să respecte toți pașii programului...

Și să nu aibă rezultate.

Iar această garanție este specificată într-un contract înainte să începem să lucrăm împreună.

Practic ți-am eliminat complet "riscul".

Fie dai jos kilogramele în plus...

Fie primești toți banii înapoi.

Atât de multă încredere am în metoda mea și în programul meu.

Programează Evaluarea

Întrebări Frecvente

1. Ce fac dacă am mai încercat diferite metode de a slăbi anterior?

Nu contează câte metode ai încercat anterior să slăbești.

Am lucrat cu femei ocupate, femei în vîrstă, femei cu joburi stresante și responsabilități uriașe, femei care se străduiau de zeci de ani să slăbească...

Și am văzut cu ochii mei cum metoda asta funcționează pentru oricine.

Indiferent de câte kilograme vrei să slăbești, indiferent de câte metode ai încercat anterior și indiferent de cât timp ai la dispoziție.

Iar asta mi s-a dovedit în mod repetat după ce am ajutat peste 4000 de femei să slăbească și am văzut cu ochii mei... că oricine poate.

Întrebări Frecvente

2. Câte kilograme pot da jos folosind această metodă?

Oricât de multe ai nevoie.

Fie că vorbim de 5 kilograme, 10 kilograme, 20 de kilograme sau chiar 40-50.

Însă trebuie să respectă toată metoda și întreaga rutină cap coadă.

(iar dacă alegi să aplici metoda aceasta de una singură, te rog nu uita să-ți recalculezi necesarul caloric la fiecare 5 kg slăbite).

3. Ce fac dacă nu am timp să țin evidența caloriilor?

Ei bine, fără să ții evidența caloriilor va fi aproape imposibil să știi exact câte calorii mănânci și să știi dacă te încadrezi sau nu într-un deficit caloric.

Singura soluție este să îți faci timp pentru asta.

Însă dacă ești o persoană ocupată și vrei ca toate caloriile să fie calculate pentru tine, să primești totul pe tavă și tot ce să-ți rămână ție este să slăbești în timp ce te bucuri de mâncarea ta preferată...

Te poți programa chiar acum la o evaluare inițială completă cu mine sau un expert din echipa mea apăsând pe butonul de mai jos 

Programează o Consultație>

În această consultăție vom vedea exact cum te putem ajuta și pe tine să slăbești 15-30 de kg în următoarele luni...

În timp ce te bucuri de mâncarea ta preferată.

4. Cât timp trebuie să respect această rutină?

În proporție de 80%.

Ține mine, această metodă nu este o dietă sau un stil de viață strict.

Această metodă îți permite să slăbești în timp ce te bucuri de mâncarea ta preferată.

Însă cu toate că acesta este un stil de viață util și plăcut...

Vei avea nevoie să-l respectă în proporție de 80% pentru a avea rezultate.

Așadar apucă-te de treabă 😊.

Programează-ți un apel cu mine sau un expert din echipa mea

Programează Apelul

Un gând de final

Această carte este o bază excelentă de cunoștințe despre nutriție, dar și o sursă de rețete sănătoase și gustoase, care te ajută să-ți diversifici alimentația fără să te simți restricționat, și fără să simți nevoie să “trișezi”.

Însă, dacă simți că e momentul să treci la următorul nivel și să înțelegi mai profund metoda BT Fit

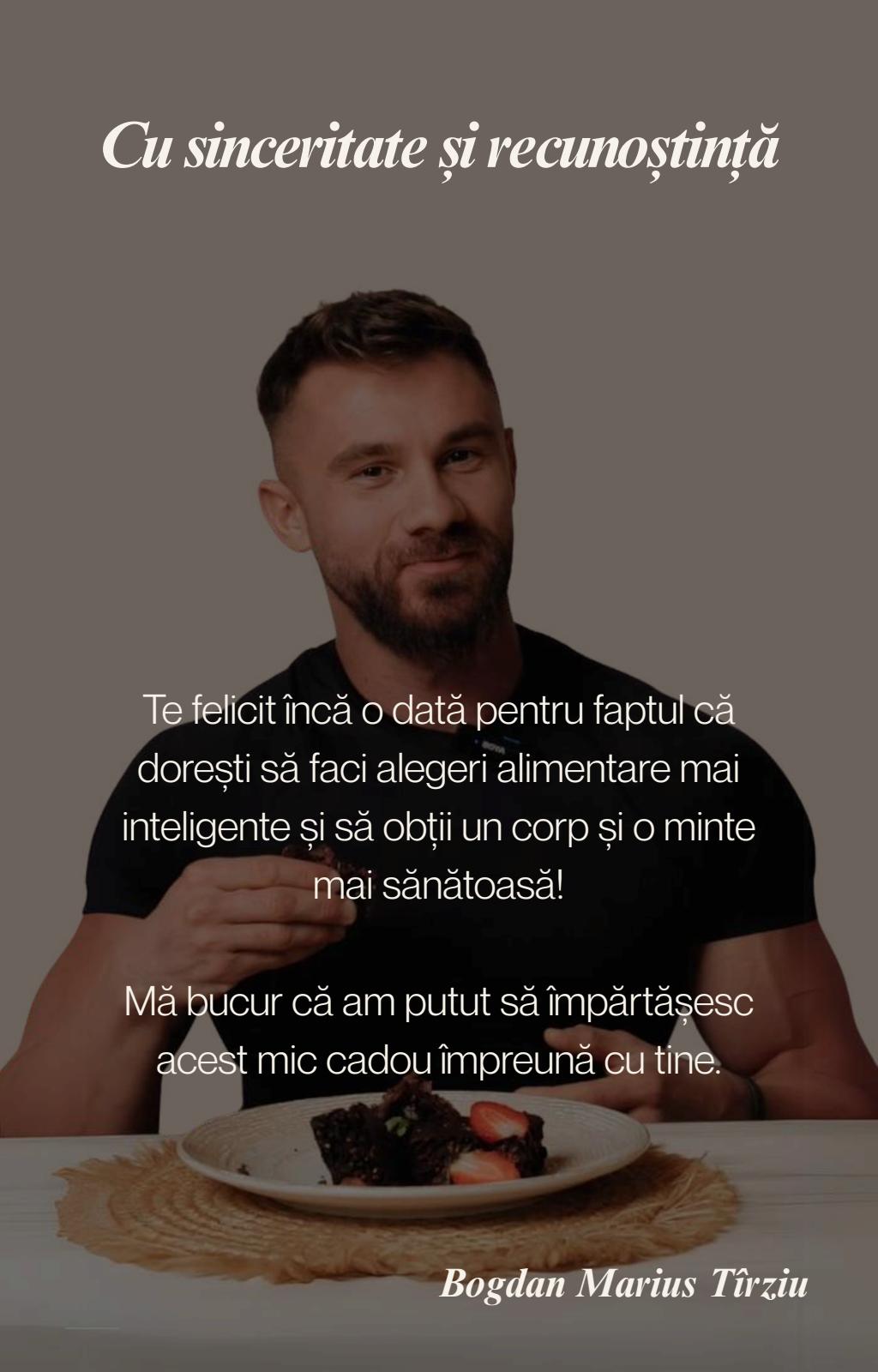
— o metodă care a adus rezultate concrete pentru peste 4000 de persoane ,atunci te încurajăm să faci un pas în plus.

Dacă nu vrei să lași sănătatea ta, viitorul tău și progresul tău la voia întâmplării, programează o consultație gratuită cu unul dintre consilierii noștri. Vom analiza împreună situația ta actuală și vom vedea dacă și cum te putem ajuta.

Te rugăm să respecti munca și efortul din spatele acestei cărti.

**Rețetele și informațiile sunt oferite pentru uz personal,
iar distribuirea lor fără acordul nostru este strict interzisă.**

Cu sinceritate și recunoștință



Te felicit încă o dată pentru faptul că dorești să faci alegeri alimentare mai inteligente și să obții un corp și o minte mai sănătoasă!

Mă bucur că am putut să împărtășesc acest mic cadou împreună cu tine.

Bogdan Marius Tîrziu



REȚETE VIRALE. GUST INTERNATIONAL. VARIANTA SĂNĂTOASĂ!

Din bucătăriile lumii, direct în farfurie ta - versiunea sănătoasă

120 de rețete moderne și internaționale iubite de femei din întreaga lume, adaptate împreună cu o echipă de **13 medici nutriționiști** - pentru tine care vrei să te bucuri de trenduri culinare fără să îți sabotezi progresul.

Fiecare rețetă virală pe care ai văzut-o și și-ai dorit-o, acum în **versiunea care te ajută să slăbești** - cu macronutrienți calculați și substituții inteligente.

SECRETELE DIN INTERIOR

■ **120 de rețete internaționale în varianta sănătoasă** -

Preparatele virale pe care le iubești, adaptate pentru deficit caloric cu macronutrienți calculați pentru fiecare porție

■ **Ghid complet de alimentație corectă** - Informații valoroase de la medici nutriționiști acreditați despre cum să mănânci echilibrat și sănătos

■ **Surse de macronutrienți și echivalențe alimentare** - Totul despre proteine, carbohidrați și grăsimi plus sfaturi de înlocuirile inteligente pentru un plan alimentar perfect

■ **Cum se cântărește mâncarea corect** - Ghid practic pentru porții precise și rezultate predictibile

■ **Calculator de calorii și ghid de hidratare** - Determină-ți deficitul caloric personalizat și află exact cât și ce să bei zilnic

Rezultate dovedite: Mai mult de 4.000 de femei românce au slăbit și s-au bucurat de sărbători fără vinovăție urmând rețetele noastre.