

# REȚETE PENTRU ETAPA 1

## REZERVE DE URGENȚĂ ÎN ETAPA 1

Nu ajungeți în situația în care să flămânzăți fără a avea o rezervă de gustări! În timpul Etapei 1, gustarea este axată pe fructe, așa că păstrați-vă mereu fructe care rezistă la călătorii, în mașină, în poșetă, la birou. Merele, portocalele și mandarinele suportă bine transportul.

Unul dintre fructele mele favorite este mango, dar nu este deloc practic să mănânc mango proaspăt la birou. Întotdeauna se face mizerie când îl curăț de coajă! Dar am descoperit o cale să mănânc mango și când nu sunt acasă. Îmi pun o pungă cu cuburi congelate de mango în poșetă sau în mașină. Pe la mijlocul dimineții, când e vremea gustării, sunt deja dezghețate, dar încă reci și absolut delicioase! Cumpărați o pungă mare de mango congelat și împărțiți conținutul în pungi mici, individuale, pe care să le aveți la îndemână oricând doriti.

### ETAPA 1 – MICUL DEJUN

Mango congelat dat prin blender  
Fructe și ovăz date prin blender  
Terci de ovăz  
Friganele cu căpsune

### ETAPA 1 – SALATE, SANDVICIURI, SUPE ȘI CHILLI

Salată de ton, măr verde și spanac  
Tartină cu pui/curcan  
Curcan învelit în lipie de grâu germinat  
Supă de pui și orz  
Chili de curcan sau bivol  
Supă de curcan, fasole albă și kale  
Sos de salată pentru Etapa 1

### ETAPA 1 – FELUL PRINCIPAL

Pui și broccoli  
Cârneați de pui cu paste fusilli din orez brun  
Pui italian cu orez sălbatnic  
File mignon cu orez brun  
Mușchiuleț de porc cu broccoli

## **ETAPA 1 – GUSTĂRI**

Grepfrut copt cu scorțișoară  
Pară cu cacao  
Felii de pepene verde  
Pepene verde dat prin blender

## **MANGO CONGELAT DAT PRIN BLENDER**

### **ETAPA 1**

1 porție

1 ceașcă de mango congelat (sau căpsuni ori ananas)  
 $\frac{1}{2}$  ceașcă cuburi de gheată  
 $\frac{1}{2}$  lămâie  
 $\frac{1}{4}$  linguriță Stevia sau Xylitol (optional)  
2 frunze de mentă sau  $\frac{1}{4}$  linguriță frunze de izmă

Puneți fructul de mango și gheata într-un blender, împreună cu  $\frac{3}{4}$  ceașcă de apă. Stoarceți lămâia și adăugați zeama împreună cu Stevia sau Xylitol-ul. Presărați menta în amestec și mixați până se face o pastă fină. Serviți cu 8 până la 10 biscuiți de orez.

## **FRUCTE ȘI OVĂZ DATE PRIN BLENDER**

### **ETAPA 1**

1 porție

1 ceașcă de fulgi de ovăz fierb  
1 ceașcă de fructe congelate, cum ar fi ananas sau căpsuni  
 $\frac{1}{2}$  ceașcă cuburi de gheată  
1 pachet de Stevia sau Xylitol  
Scorțișoară pudră, după gust

Puneți ovăzul în blender și zdrobiți până capătă o consistență de pudră. Opriti blenderul și adăugați  $\frac{1}{2}$  ceașcă de apă. Încorporați restul ingredientelor în amestec și mixați până se face o pastă fină. Serviți.

## **TERCI DE OVĂZ**

### **ETAPA 1**

2 porții

Mie îmi place să pregătesc toată cutia de ovăz odată și apoi s-o pun la congelator cu fructe de pădure, scorțișoară și Stevia în porții de câte 2 cești. În acest fel, le pot scoate cu ușurință din congelator și în câteva minute le reîncălzesc, când sunt în Etapa 1. Puteți găti fulgi de ovăz și într-o oală electrică pentru gătire lentă peste noapte.

1 ccașcă de fulgi de ovăz

2 cești de fructe de pădure proaspete

Stevia sau scorțișoară pudră, după gust

Puneți ovăzul cu 4 cești de apă într-un bol mare. Acoperiți și puneți-l la frigider peste noapte. A doua zi dimineața, puneți amestecul într-o cratiță și lăsați-o să fierbă la foc mic pentru aproximativ 30 de minute. Amestecați continuu ca să nu se prindă de cratiță. Când s-a terminat de fierăt, adăugați fructele de pădure, apoi presărați Stevia și scorțișoara.

## **FRIGANELE CU CĂPSUNE**

### **ETAPA 1**

1 porție

1 ccașcă de căpsune congelate

1 albuș de ou

1 linguriță esență de vanilie

$\frac{1}{4}$  linguriță scorțișoară pudră

1 felie pâine din grâu germinat

2 lingurițe de zeamă de lămâie

$\frac{1}{8}$  linguriță Stevia sau Xylitol

Bateți albușul de ou împreună cu vanilia și scorțișoara într-un bol mic. Înmuiuați pâinea în amestec, având grija să acoperiți bine amândouă părțile.

Încălziți o tigaie neaderentă și puneți pâinea pe suprafața fierbinte, întorcând-o ocazional pentru a o prăji pe ambele părți.

În timp ce se prăjește pâinea în ou, încălziți căpsunele într-o cratiță la foc mic. Când sunt pe jumătate înmuite, adăugați zeama de lămâie și Stevia sau Xylitol și lăsați-le pe foc până sunt calde. Turnați-le imediat peste friganea și serviți!

## **SALATĂ DE TON, MĂR VERDE ȘI SPANAC**

### **ETAPA 1**

1 porție

150 g conservă de ton alb întreg, conservat în apă  
1 ceașcă măr verde tăiat în cubulețe mici (sau măr roșu, sau ananas)  
½ ceașcă castravete curățat de coajă și tocăt  
½ ceașcă morcov feliat subțire  
1 lingură ceapă roșie tocată  
½ lămâie  
1 sau 2 cesti de spanac proaspăt

Scurgeți bine zeama de pe ton și așezați-l într-un bol mic. Adăugați mărul, castravetele, morcovul și ceapa roșie și amestecați bine.

Stoarceți lămâia și încorporați zeama în amestec. Serviți peste spanac.

Notă: Dacă preferați, folosiți otet balsamic pentru gust în loc de lămâie, dar nu ulei.

## **TARTINĂ DE CURCAN**

### **ETAPA 1**

1 porție

1 felie pâine de grâu germinat  
1 lingură de muștar pastă  
2 frunze mari de salată  
2 felii de mezeluri fără nitrați de curcan sau pui

Câteva felii de ceapă roșie  
Mai multe felii de roșie  
Sare de mare și piper proaspăt măcinat

Ungeți pâinea cu muștar. Adăugați frunzele de salată și feliiile de curcan pe deasupra. Adăugați ceapa și roșia. Asezonați cu sare și piper. Serviți.

## **CURCAN ÎNVELIT ÎN LIPIE DE GRÂU GERMINAT**

### **ETAPA 1**

1 porție

4 felii bacon de curcan sau  $\frac{1}{2}$  ceașcă curcan tocata fără grăsime (cam 100 g)  
 $\frac{1}{4}$  linguriță sare de mare  
 $\frac{1}{4}$  linguriță muștar uscat  
 $\frac{1}{4}$  linguriță piper negru  
 $\frac{1}{4}$  linguriță oregano uscat  
1 sau 2 linguri pastă de muștar  
1 lipie de grâu germinat  
 $\frac{1}{2}$  sau 1 ceașcă verdețuri de un verde întunecat, cum ar fi rucola, amestec de primăvară sau spanac  
 $\frac{1}{2}$  roșie medie coaptă, feliată

Prăjiți baconul de curcan sau carnea tocata de curcan într-o tigaie neaderentă. Asezonați cu sare de mare, muștarul uscat, piperul și oregano. Ungeți pasta de muștar pe lipie și adăugați verdețurile și feliiile de roșie. Acoperiți cu baconul sau carnea tocata de curcan, răsuciți lipia și serviți!

## **SUPĂ DE PUI CU ORZ**

### **ETAPA 1**

10 porții (1 porție = 3 cești)

4 cești supă concentrată de pui  
4 cești supă concentrată de legume  
1 300 g piept de pui, fără piele, dezosat, tăiat cuburi

1 ceașcă de ceapă tocată  
1 lingură usturoi zdrobit  
1 frunză întreagă de dafin  
 $\frac{1}{4}$  linguriță sare de mare  
 $\frac{1}{4}$  linguriță piper negru  
2 cești dovleac de plăcintă curățat de coajă și tăiat în cubulețe  
2 cești dovlecel de vară tăiat în cubulețe  
2 cești dovlecel zucchini tăiat în cubulețe  
1 ceașcă broccoli  
1 ceașcă ciuperci proaspete feliate  
2 cești orz

Puneți 4 cești de apă într-o oală mare de supă și adăugați zeama de pui și de legume. Adăugați puiul, ceapa, usturoiul, frunza de dafin, sarea și piperul. Lăsați-le pe foc până dau în clopot. Micșorați focul și lăsați supa să fierbă la foc mic pentru 1 oră.

Adăugați legumele și orzul în oala de supă. Măriți focul până clocotește și apoi coborâți flacăra și lăsați să fierbă la foc mic încă o oră sau două, până când legumele au consistența dorită.

## CHILI CU CURCAN

### ETAPA 1

Aproximativ 8 porții (1 porție =  $1 \frac{1}{2}$  cești)

Atenție: Pentru că această rețetă conține o cantitate atât de mare de legume cu amidon, se socotește ca porție atât de cereale, cât și de proteine și legume. Nu este nevoie să mai adăugați nicio altă cereală la masă, chiar dacă schema specifică o anumită cereală.

450 g sau 650 g de carne tocată fără grăsime de curcan  
 $\frac{1}{2}$  ceașcă ceapă roșie tocată, sau mai multă, dacă doriți  
2 linguri pătrunjel sau coriandru  
1 lingură cu vârf pudră de chili  
1 linguriță usturoi mărunțit  
 $\frac{1}{2}$  linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu (a se citi nota de la sfârșitul rețetei)

425 g conservă fasole albă  
425 g conservă fasole mare  
425 g conservă fasole neagră  
425 g conservă fasole pinto  
425 g conservă linte  
4 cești dovlecel zucchini tăiat în cubulețe mici  
4 cești (900 g) supă organică de gogoșari și roșii sau supă simplă de roșii (Aveți grija să nu conțină lapte. Ca să vedeți mărcile pe care le folosesc eu, vizitați website-ul meu.)  
1 linguriță cu vârf sare de mare

Rumeniți curcanul într-o tigaie și strecuраti.

Porniți oala electrică pentru gătire lentă la setarea cea mai ridicată. Adăugați carne, ceapa, păstrunjelul, pudra de chili, usturoiul și fulgii de ardei roșii în oală. Amestecați, acoperiți și dați de-o parte.

Deschideți și scurgeți parțial toate cele cinci conserve de fasole; eu las puțin lichid ca să fac un chili puțin mai zemos. Adăugați fasolea, dovlecelul și supa în oala electrică. Amestecați bine. Lăsați oala la setarea maximă timp de 4 sau 5 ore, sau ajustați-o la o treaptă mai joasă și lăsați să fierbă la foc mic între 6 și 8 ore.

Amestecați și gustați ocazional, asezonând după nevoie. Adăugați sarea chiar înainte de servire pentru a păstra cel mai bine substanțele nutritive.

Notă: Îl face puțin mai iute, și mai puteți adăuga ulterior, când serviți, dacă vă place gustul picant, dar restului familiei, nu. Eu fac acest chili înainte să se trezească copiii dimineața și setez oala la foc mic, astfel încât să fie fierbinte la cină. Sau, dacă gătesc pentru zilele următoare, îl pregătesc chiar înainte să mă duc la culcare și dimineața îl pun la frigider sau congelator înainte să merg la lucru.

## **SUPĂ DE CURCAN, FASOLE ALBĂ ȘI VARZĂ KALE**

### **ETAPA 1**

**8 porții**

900 g carne tocată de curcan fără grăsimi  
3 cești de ceapă roșie tocată

2 cești țelină tocată (inclusiv frunzele verzi)  
2 linguri usturoi zdrobit  
1 lingură ghimbir tocat  
8 cești de supă concentrată de legume  
6 cești dovleac de plăcintă tăiat cuburi  
6 cești varză kale tăiată bucăți mari (îndepărtați cotoarele și nervurile)  
425 g conservă de fasole grasă, scursă de zeamă și spălată  
425 g conservă de fasole mare northern, scursă de zeamă și spălată  
425 g conservă de fasole azuki sau neagră, scursă de zeamă și spălată  
2 lingurițe busuioc uscat  
2 lingurițe cimbru uscat  
1 linguriță chimen măcinat  
 $\frac{1}{2}$  linguriță sare de mare  
 $\frac{1}{4}$  linguriță piper negru proaspăt măcinat

Într-o oală foarte mare, neaderentă, căliți curcanul, ceapa, țelina, usturoiul și ghimbirul în 2 linguri de apă, până se înmoiae. Adăugați supă concentrată, dovlecelul, varza kale, fasolea și condimentele. Lăsați să dea în clopot.

Acoperiți oala, micșorați focul și lăsați să fierbă la foc mic între 15 și 20 de minute sau până când legumele sunt moi. Gustați și aseazonați cu sare și piper după gust.

## SOS DE SALATĂ

### ETAPA 1

O porție înseamnă aproximativ  $\frac{3}{4}$  ceașcă

$\frac{1}{2}$  ceașcă bucăți proaspete sau dezghețate de mango  
2 lingurițe de oțet balsamic  
2 lingurițe coriandru sau păstrav proaspăt mărunțit  
1 linguriță zeamă de limetă  
 $\frac{1}{4}$  linguriță Stevia sau Xylitol

Mixați toate ingredientele într-un blender. Serviți cu legume.

## PUI CU BROCCOLI

### ETAPA 1

4 porții

4 cești supă concentrată de legume sau pui  
½ ceașcă ceapă roșie tocată  
½ ceașcă morcov tocat  
½ ceașcă țelină tocată  
1 lingură pătrunjel sau coriandru  
1 linguriță usturoi mărunțit  
2 cești orez brun  
450 g piept de pui fără piele, dezosat, tăiat în bucăți de 5 cm.  
4 cești broccoli  
1 lingură zeamă de limeta  
½ linguriță pătrunjel mărunțit  
½ linguriță sare de mare  
½ linguriță piper negru

Încălziți cuptorul la 190 °C.

Amestecați supa concentrată, legumele (în afară de broccoli), 1 lingură de pătrunjel și usturoiul într-o oală mare. Adăugați 1 ceașcă de apă și puneți-o la fierb până dă în clopot. Adăugați orezul și lăsați să dea iar în clopot. Acoperiți și lăsați să fiarbă la foc mic 25 de minute. Luați capacul și lăsați să mai fiarbă la foc mic încă 5 minute. Dați de-o parte.

Cât timp fierbe orezul, puneți puiul și bucăți de broccoli într-un bol. Adăugați zeama de limetă, pătrunjelul, sarea și piperul. Amestecați până când puiul și bucătile de broccoli sunt acoperite bine cu condimente. Transferați amestecul de pui și broccoli într-o cratiță mare pentru copt și amestecați uniform pe fundul cratiței cu o spatulă. Coaceți între 30 și 35 de minute.

Scoateți puiul din cuptor și lăsați-l la răcit. Împărțiți orezul în patru porții. Împărțiți amestecul de pui cu broccoli în patru părți egale și serviți alături de orez. (Nu ezitați să dublați cantitatea de ingrediente și să păstrați câteva porții la congelator.)

## CÂRNAȚI DE PUI CU PASTE FUSILLI DIN OREZ BRUN

### ETAPA 1

4 porții

2 cești paste fusilli din orez brun  
450 grame cârneați de pui  
2 cești dovlecel zucchini cuburi  
1 ceașcă broccoli  
 $\frac{1}{4}$  cești ceapă roșie tocată  
1 lingură usturoi zdrobit  
 $\frac{1}{4}$  linguriță sare de mare  
 $\frac{1}{8}$  linguriță piper negru

Pregătiți pastele după instrucțiunile de pe pachet și fiți atenți să nu le fierbeți prea tare. Când sunt fierte, strecuți-le și limpeziți-le. Puneți-le la o parte.

Tăiați cârneații de pui în bucăți de 2,5 centimetri.

Încălziți o tigaie mare neaderentă. Adăugați o lingură de apă și amestecați cârneații, ceapa și usturoiul. Gătiți la foc mediu până se rumenește ușor. Încorporați dovlecelul, broccoli, sare și piper, și prăjiți până când legumele sunt fragede în interior și ușor crocante la exterior, cam 3-5 minute.

Adăugați pastele în tigaie și amestecați până se încălzesc toate. Serviți cât este cald.

## PUI ITALIAN CU OREZ SĂLBATIC

### ETAPA 1

6-8 porții (mărimea unei porții: între 1  $\frac{1}{2}$  și 2 cești)

1130 g piept de pui dezosat fără piele, tăiat cuburi  
2 cești supă concentrată de pui  
1 ceașcă de orez sălbatic, limpezit și strecurat  
 $\frac{1}{4}$  ceașcă ceapă tocată  
 $\frac{1}{2}$  linguriță usturoi mărunțit  
2 cești ciuperci proaspete feliate  
400 g conservă roșii tocate

1 linguriță sare de mare  
½ linguriță oregano uscat  
½ linguriță busuioc uscat  
¼ linguriță piper negru proaspăt măcinat

Puneți pieptul de pui, supa concentrată, orezul sălbatic, ceapa și usturoiul în oala electrică pentru gătire lentă. Adăugați pe rând ciuperci, roșii, sare, oregano, busuioc și piper. Acoperiți și lăsați să fierbă la foc mare 4 ore sau la foc mic 6 ore. Serviți.

## **FILE MIGNON CU OREZ BRUN**

### **ETAPA 1**

4 porții

#### **OREZ BRUN**

4 cești supă concentrată de pui sau legume  
2 cești orez brun nefiert  
1 ccașcă doblecel zucchini tăiat mărunt  
½ ccașcă roșii coapte tăiate mărunt  
2 linguri ceapă roșie tocată  
1 linguriță coriandru (proaspăt sau uscat)  
1 linguriță usturoi zdrobit

#### **FILE MIGNON**

Stoarceți ¼ lămâie sau limetă  
½ fir de rozmarin proaspăt  
1 linguriță usturoi zdrobit  
⅛ linguriță sare de mare  
⅛ linguriță piper negru  
450 g file de vită

Pregătiți orezul. Puneți supa concentrată într-o cratiță și fierbeți până dă în clopot. Când clocoște, adăugați restul ingredientelor de la secțiunea orezului din rețetă, acoperiți și lăsați iar să dea în clopot. Lăsați să fierbă la foc mic, acoperit, amestecând ocazional, 30 de minute, sau până ajungeți la consistența dorită.

Pregătiți fileul. Încălziți tigaia. Amestecați zeama de lămâie sau limetă, rozmarin, usturoi, sare de mare și piper negru și acoperiți cu generozitate tot fileul. Coaceți în cuptor la foc mare. Serviți cu orezul.

## MUȘCHIULEȚ DE PORC CU BROCCOLI

### ETAPA 1

1 porție

Stoarceți  $\frac{1}{2}$  lămâie

$\frac{1}{4}$  linguriță usturoi mărunțit

$\frac{1}{4}$  pătrunjel uscat

$\frac{1}{8}$  linguriță rozmarin uscat

$\frac{1}{8}$  linguriță oregano uscat

$\frac{1}{8}$  linguriță sare de mare

1 vârf de cuțit de Stevia

1 vârf de cuțit scorțisoară măcinată

Între 100 g și 170 g felii mușchiuleț de porc

3 cești broccoli

Pregătiți marinata: amestecați zeama de lămâie, usturoiul, pătrunjelul, rozmarinul, oregano, sare, Stevia și scorțisoara într-un mic bol. Puneți carnea de porc într-o pungă mare de plastic care se poate sigila și turnați marinata în pungă. Siglați. Marinați în frigider minim 30 de minute, deși cel mai bine este să lăsați peste noapte.

Puneți carnea pe un grătar (cu cărbuni sau pe gaz). Scurgeți și prăjiți porcul pe grătar la foc mare, întorcându-l numai o dată sau de două ori, cam 5 sau 6 minute în total. (Temperatura înaltă nu lasă mușchiulețul să se usuce.)

Luați mușchiulețul de pe grătar și păstrați-l la cald. Puneți broccoli într-un coș de sărmă pentru grătar și prăjiți cam 30 de secunde pe fiecare parte, cât să se pârlească. Luați de pe grătar și serviți cu mușchiulețul.

Notă: Dacă nu aveți grătar, puteți să prăjiți carne în tigaie. Puneți prima dată tigaia pe foc să se înfierbânte, apoi adăugați carne și serviți cu o ceașcă de orez brun.

## **GREPFRUT COPT CU SCORȚIȘOARĂ**

### **ETAPA 1**

1 porție

- 1 grepfrut roz
- $\frac{1}{4}$  linguriță scorțișoară
- 1 vârf de cuțit cardomom (optional)
- 1 vârf de cuțit nucșoară (optional)

Curătați și tăiați grepfrutul. Presărați scorțișoara, cardamomul și nucșoara. Coaceți 20 de minute la 190 °C sau până când scorțișoara s-a caramelizat.

## **PARĂ CU CACAO**

### **ETAPA 1**

1 porție

- 1 pară
- $\frac{1}{2}$  sau 1 linguriță cacao pudră

Feliați para și presărați pudra de cacao. Mâncăți-o crudă sau coaceți-o 10 minute (sau în cuptorul cu microunde 30 de secunde) înainte de servire.

## **FELII DE PEPENE VERDE**

### **ETAPA 1**

1 porție

- 1 ceașcă cubulețe de pepene verde
- $\frac{1}{4}$  linguriță pudră de chili
- 1 linguriță zeamă de limete

Presărați pudră de chili pe bucăți de pepene verde și turnați zeama de limete deasupra.

## **PEPENE VERDE DAT PRIN BLENDER**

### **ETAPA 1**

1 porție

- 1 ceașcă cuburi de pepene verde
- 2 linguri zeamă de limete
- 2 picături esență de mentă
- 1 frunză de mentă

Congelați pepenele verde. Dați cuburile de pepene verde prin blender cu zeamă de limete, esență de mentă și 1 ceașcă de gheăță. Garnisiți cu frunza de mentă.

### **ÎMPRIETENIȚI-VĂ CU CONGELATORUL**

Deseori, recomand alimente bio și neprocesate, dar amintiți-vă că, deoarece nu sunt pline de conservanți chimici, ele nu rezistă la fel de mult. Așa că, atunci când gătiți ceva proaspăt, gătiți mai multe porții și păstrați ceea ce nu mâncați în congelator, în cutii individuale pentru fiecare porție, marcate cu etapa pentru care sunt potrivite. Congelatorul va deveni prietenul vostru cel mai bun în acest program, mai ales dacă sunteți ocupați și nu aveți timp să gătiți decât o dată sau de două ori pe săptămână. Carnea conservată natural și pâinea de grâu germinat, mai ales, trebuie ținute în congelator până la consumare pentru a preveni alterarea, mucegăirea sau fermentarea.

### **ETAPA 2**

#### **ETAPA 2 – REZERVA DE URGENȚĂ**

În timpul Etapei 2, gustările sunt reprezentate de carne fără grăsimi, iar forma mea favorită de gustare de urgență este carnea uscată. Cu toate acestea, multe variante de carne uscată din comerț pot fi pline de conservanți, cum ar fi nitrați. Deși unele magazine au carne uscată fără nitrați (dar atenție la lista ingredientelor, să nu conțină zahăr) este ușor și să vă faceți propriile felii de carne uscată. Am avut o pacientă care adora carnea uscată, așa că o dată a gătit suficient pentru toate cele trei zile și să împrezice gustări pentru zilele din

**Etapa 2.** M-a ajutat să scriu rețeta pentru carne uscată în casă, pe care o puteți găsi la pagina 235.

Singura problemă a prietenei mele a fost să-și țină familia departe de gustările ei delicioase de carne uscată în casă. În cele din urmă, i-am spus să le porționeze în pungi de congelator, și să le pună apoi într-o pungă de hârtie, împreună cu eticheta „Gustări scârboase: Etapa 2.” A funcționat! Nimănii nu și-au dat seama, și după aceea familiei ei nu-i venea să credă cât de mult a slăbit. Și voi puteți face acest lucru, inclusiv să vă păcăliți familia. Se merită, dacă vreți să aveți carne uscată în casă disponibilă la fiecare gustare a Etapei 2.

Multor clienți le place să consume felile de mezeluri fără nitrăți împreună cu niște fire de țelină, de asparagus sau orice altă legumă din Etapa 2 care se poate ține în mână. Sau puteți, pur și simplu, să cumpărați un pachet de friptură feliată de carne de vită sau curcan, împărțiți felile în pungi sigilate de congelator (cam 3 sau 4 felii subțiri pe pungă) împreună cu niște legume, apoi puneți pungile în frigider și aveți niște pachețele de gustări ușor de făcut.

## **ETAPA 2 – MICUL DEJUN**

Omletă spaniolă de albușuri

Omletă de albuș de ou, ciuperci și spanac

Bacon de curcan cu țelină, sare de mare și limetă

## **ETAPA 2 – SALATE, SANDVICIURI ȘI SUPE**

Gogoșari umpluți cu salată de ton

Salată de ton cu castraveți

Salată de spanac cu mușchi de vită

Castraveți cu hrean înveliți în șuncă de vită

Șuncă de vită și muștar învelite în frunze de salată

Friptură și asparagus învelite în frunză de salată

Rulouri de pui

Supă de pui și legume

Supă de vită, kale și praz

Supă de vită și varză

Sos de salată pentru Etapa 2

## **ETAPA 2 – FELURI PRINCIPALE**

Pește condimentat cu ardei iuți și kale cu lămâie și usturoi  
Halibut copt cu broccoli  
Pui copt cu scorțisoară, muștar, spanac, lămâie și usturoi  
Friptură cu broccoli fierb în aburi  
Gogoșari roșii umpluți  
Mușchi de porc cu ardei iuți

## **ETAPA 2 – GUSTĂRI**

Carne uscată de curcan  
Somon afumat și castraveți  
Aperitive de stridii  
Ardei verzi umpluți cu șuncă de vită  
Stridii pe jumătate de scoică  
Ciuperci umplate

## **OMLETĂ SPANIOLĂ DE ALBUŞURI DE OU**

### **ETAPA 2**

1 porție

1 lingură ceapă tocată  
1 lingură de praz tocat  
1 lingură usturoi mărunțit  
1 lingură ardei iuți verzi mărunțiți  
 $\frac{1}{2}$  ceașcă spanac proaspăt tăiat mărunțit  
3 albușuri de ou (sau  $\frac{1}{2}$  ceașcă albușuri de ou)  
 $\frac{1}{4}$  linguriță coriandru sau pătrunjel uscat sau 1 linguriță coriandru  
sau pătrunjel proaspăt  
 $\frac{1}{4}$  linguriță fulgi de ardei roșii zdrobiți  
1 vârf de cuțit sare de mare

Într-o tigaie neaderentă, încălziți o linguriță de apă și căliți ceapa, praz, usturoiul și ardeii până se înmoiae. Amestecați spanacul până se închide la culoare. Încorporați albușurile de ou și bateți. Lăsați pe foc până când ouăle ajung la consistența dorită. Presărați usturoi, fulgi de ardei roșii și sare înainte de servire.

## **OMLETĂ DE ALBUŞ DE OU, CIUPERCI ȘI SPANAC**

### **ETAPA 2**

1 porție

- 1 lingură de ceapă tocată
- 1 lingură de praz tocat
- 1 lingură de usturoi mărunțit
- $\frac{1}{2}$  ceașcă spanac proaspăt tăiat mărunt
- $\frac{1}{3}$  ceașcă ciuperci proaspete feliate
- 3 albușuri de ou (sau  $\frac{1}{2}$  ceașcă albușuri de ou)
- 1 vârf de cuțit de sare de mare

Căliți ceapa, prazul și usturoiul într-o tigaie neaderentă până se înmoaie. Încorporați spanacul și ciupercile, lăsați până când spanacul se închide la culoare. Încorporați albușurile de ou. Lăsați pe foc până când ouăle ajung la consistența dorită. Presărați cu sare de mare înainte de servire.

## **BACON DE CURCAN CU ȚELINĂ, SARE DE MARE ȘI LIMETĂ**

### **ETAPA 2**

1 porție

- 4 felii bacon de curcan fără nitrați (aproximativ 85 sau 110 g)
- 2 fire lungi de țelină
- 1 linguriță zeamă de limetă
- Sare de mare după gust

Prăjiți baconul de curcan într-o tigaie neaderentă 4 minute pe o parte și 3 minute pe celalaltă. Asezonați firele de țelină cu zeama de limetă și sarea. Serviți împreună.

## **GOGOȘARI UMPLUȚI CU SALATĂ DE TON**

### **ETAPA 2**

1 porție

- 140 g conservă de ton în apă
- 3 castraveți mici, feliați subțire
- $\frac{1}{2}$  ceașcă busuioc proaspăt, tăiat mărunt

2 linguri ceapă roșie tocată mărunt  
2 linguri zeamă de lămâie  
1 lingură muștar pastă  
1 vîrf de cuțit sare de mare  
1 vîrf de cuțit piper negru  
1 gogoșar roșu, spălat, tăiat în două, cu miezul îndepărtat

**Scurgeți zeama de pe ton.** Puneți-l într-un mic bol, adăugați castraveteii, busuiocul și ceapa. Amestecați bine. Încorporați zeama de lămâie, muștarul, sarea și piperul. Umpleți jumătățile de gogoșar cu amestecul de ton. Serviți.

## **SALATĂ DE TON CU CASTRAVEȚI**

### **ETAPA 2**

1 porție

140 g conservă de ton în apă  
3 castraveți persani mici, feliați subțire  
 $\frac{1}{2}$  ceașcă busuioc proaspăt, tăiat  
2 linguri ceapă roșie tocată mărunt  
2 linguri zeamă de lămâie  
1 lingură muștar pastă  
1 vîrf de cuțit sare de mare  
1 vîrf de cuțit piper negru  
2 cești spanac proaspăt, varză sau kale tăiate mărunt  
2–4 linguri sos de salată E2

**Scurgeți zeama de pe conservă de ton și puneți-l într-un bol mic.** Adăugați castraveteii, busuiocul, ceapa, zeama de lămâie și muștarul. Asezonăți cu sare și piper după gust. Serviți salata de ton peste spanac, varză sau kale. Stropiți cu sosul de salată.

## **SALATĂ DE SPANAC CU FRIPTURĂ DE VITĂ**

### **ETAPA 2**

1 porție

110–140 g de fcriptură de vită  
 $\frac{1}{2}$  linguriță usturoi mărunțit

$\frac{1}{2}$  linguriță sare de mare  
 $\frac{1}{8}$  linguriță piper  
2 cești spanac proaspăt tăiat mărunt  
 $\frac{1}{2}$  ceașcă castraveți feliați subțire  
 $\frac{1}{4}$  ceașcă ceapă roșie tocată  
 $\frac{1}{4}$  ceașcă ardei iuți roșii sau verzi tăiați mărunt  
 $\frac{1}{4}$  ceașcă gogoșar roșu tăiat mărunt  
 $\frac{1}{2}$  limetă, stoarsă  
1 sau 2 linguri coriandru proaspăt  
2 sau 4 linguri sos de salată aparținând E2

Încălziți cuptorul și puneți tava înăuntru să se înfierbânte. Îndepărtați toată grăsimea de pe carne. Acoperiți bine amândouă părțile fripturii cu usturoiul, sarea și piperul.

Puneți carnea pe tava fierbinte și coaceți-o după preferință, 5 sau 7 minute (puteți tăia friptura în două sau pe la mijloc dacă vreți să se pătrundă mai tare, fără să se ardă la suprafață).

Cât timp se coace friptura, amestecați spanacul, castraveții, ceapa, ardeii iuți și gogoșarul într-un bol mare de salată. Presărați peste amestec zeama de limetă și coriandrul. Dați deoparte.

Feliați friptura în fâșii de 4 cm și serviți peste salata de legume. Stropiți cu sosul de salată înainte de servire.

## CASTRAVEȚI CU HREAN ÎNVELIȚI ÎN ȘUNCĂ DE VITĂ

### ETAPA 2

1 porție

1 sau 2 linguri hrean preparat  
60 sau 80 g felii de șuncă de vită fără nitrați  
1 castravete, curățat de coajă și tăiat pe lungime  
Sare de mare, după gust

Ungeți hreanul pe feliile de șuncă de vită și răsuciți feliile în jurul castraveților. Adăugați sare. Serviți.

## **ŞUNCĂ DE VITĂ ŞI MUŞTAR ÎNVELITE ÎN FRUNZE DE SALATĂ**

### **ETAPA 2**

1 porție

60 sau 80 g felii de şuncă de vită fără nitrați  
1 sau 2 linguri muștar pastă  
2 sau 4 frunze mari de lăptucă  
Coriandru (optional)  
Fulgi zdrobiți de ardei roșu (optional)  
Zeamă de limete (optional)

Ungeti felile de şuncă de vită cu muștar. Apoi înveliți-le în frunzele de lăptucă. Presărați cu coriandru, fulgii de ardei roșu sau zeama de limetă și serviți.

## **FRIPTURĂ ŞI ASPARAGUS ÎNVELITE ÎN FRUNZĂ DE SALATĂ**

### **ETAPA 2**

2 porții

230 g friptură de vită, feliată  
8 fire de asparagus, curățate  
 $\frac{1}{2}$  limetă, stoarsă  
 $\frac{1}{2}$  linguriță usturoi mărunțit  
 $\frac{1}{2}$  linguriță coriandru uscat sau 1 linguriță coriandru proaspăt  
 $\frac{1}{2}$  linguriță sare de mare  
 $\frac{1}{4}$  linguriță piper negru  
 $\frac{1}{4}$  linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu  
muștar sau oțet balsamic, după gust  
4 frunze mari de lăptucă

Încălziți cuptorul și puneți tava înăuntru.

Împachetați friptura și asparagusul într-o folie de aluminiu. Amesecați într-un bol mic zeama de limetă, usturoiul, coriandrul, sareea, piperul și fulgii de ardei roșii. Stropiți friptura și asparagusul cu amestecul obținut. Sigilați folia. Puneți pachetul de folie pe tava cuptorului și coaceți între 20 și 25 de minute, după preferință.

Scoateți punga din cuptor și deschideți-o cu grijă, permîțând aburilor să iasă.

Turnați lichidul din pungă într-un bol mic și amestecați în el puțin muștar sau oțet balsamic.

Pe o farfurie, aranjați două frunze de salată. Ajutându-vă de o lingură, puneți jumătate din amestecul de friptură și asparagus pe fiecare frunză și stropiți sosul deasupra. Așezați celelalte două frunze de lăptucă peste ele, învârțiți-le și serviți.

Notă: Dacă vă rămâne sau vreți să dublați rețeta, păstrați restul de friptură și asparagus pentru prânzul de a doua zi, învelit în frunze de salată și stropiți dacă doriți cu sosul de salată pentru E2.

## RULOURI DE PUI

### ETAPA 2

1 porție

1 sau 2 linguri muștar pastă

60 sau 80 de g felii de șuncă de pui (sau curcan) fără nitrați

2 sau 3 frunze de lăptucă

Coriandru proaspăt (optional)

Fulgi de ardei roșu zdrobiți (optional)

Zeama de limetă (optional)

Ungeti muștarul pe felile de pui și înveliți în frunzele de salată. Presărați cu coriandru, cu fulgii de ardei roșu sau zeama de limetă înainte de a servi.

## SUPĂ DE PUI ȘI LEGUME

### ETAPA 2

6 sau 8 porții (1 porție = 3 cești)

1 kg de piept de pui, fără piele

1 ceașcă ceapă tocată

6 sau 8 cătei de usturoi, mărunțiți

8 cești supă concentrată de pui

8 cești legume tăiate, proaspete sau congelate, inclusiv varză, broccoli, țelină, spanac, kale, asparagus, praz, arpagic și ciuperci  
1 lingură pătrunjel sau coriandru  
1 lingură rozmarin proaspăt sau uscat  
 $\frac{1}{2}$  lingură busuioc proaspăt sau uscat  
 $\frac{1}{2}$  linguriță oregano proaspăt sau uscat  
 $\frac{1}{4}$  linguriță cimbru proaspăt sau uscat  
1 frunză dafin  
Sare de mare și piper negru și alb

Puneți puiul într-o oală mare de supă împreună cu supa concentrată și 8 cești de apă. Adăugați legumele și plantele aromatice. Lăsați să fierbă până dă în clopot, faceți focul mic și lăsați să fierbă încă 1 oră.

Lăsați să se răcească, apoi scoateți puiul și dezosați-l. Adăugați carne de pui în supă, reîncălziti, asezonați cu sare și piper și serviți.

## **SUPĂ DE VITĂ, KALE ȘI PRAZ**

### **ETAPA 2**

6 sau 8 porții carne dezosată de vită sau miel

4 cești (900 g) supă concentrată de legume  
4 cești (900 g) supă concentrată de vită  
3 cești varză kale tăiată (fără cotoare și nervuri)  
3 cești spanac (frunze mici)  
2 cești ciuperci feliate proaspete  
1 ceașcă praz tocăt, atât partea verde, cât și cea albă  
1 ceașcă țelină tocătă  
6 cepe verzi tocătate (atât partea verde, cât și cea albă)  
 $\frac{1}{4}$  ceașcă ceapă roșie tocătă  
1 lingură usturoi mărunțit  
1 lingură sare de mare  
 $\frac{1}{2}$  linguriță piper negru măcinat

Rumeniți carne, apoi puneți toate ingredientele în oala electrică pentru gătire lentă și fierbeți la foc mic 6 sau 8 ore sau la foc mare 4 sau 5 ore.

## **SUPĂ SOUTHWESTERN DE VITĂ ȘI VARZĂ**

### **ETAPA 2**

6 sau 8 porții (1 porcie = 3 cești)

½ ceașcă ceapă roșie tocată

2 linguri usturoi mărunțit

900 grame carne dezosată de vită

225 grame conservă ardei iuți verzi copți pe foc, mărunțiți

1 lingură coriandru mărunțit

½ linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu

½ linguriță piper negru

4 cești supă concentrată de vită

4 cești supă concentrată de legume

8 cești apă

12 cești varză verde tăiată mărunt

2 linguri sare de mare

Într-o oală foarte mare neaderentă, căliți la foc mediu ceapa și usturoiul cu 2 linguri de apă până se înmoiae. Adăugați carnea de vită, ardeii iuți, coriandrul, fulgii de ardei roșii și piperul. Amestecați până când carnea este bine acoperită de mirodenii.

Turnați supele concentrate, împreună cu 8 cești de apă. Dați focul la mare. Când supa dă în clopot, reduceți focul la mediu. Adăugați varza și sarea. Învârtind ocazional, lăsați să fierbă aproximativ 1 oră. Serviți imediat.

Notă: Puteți și să punete totul într-o oală electrică pentru gătire lentă de 6 litri și lăsați să fierbă la foc mic 6 sau 8 ore.

## **SOS DE SALATĂ PENTRU ETAPA 2**

### **ETAPA 2**

Se face cam  $\frac{3}{4}$  ceașcă

½ ceașcă castraveți fără coajă tocați

1 cățel de usturoi

3 lingurițe oțet balsamic sau oțet de cidru de măr

2 lingurițe coriandru sau pătrunjel

- 1 linguriță mărar
- ½ linguriță Stevia sau Xylitol
- ¼ linguriță sare de mare

Puneți toate ingredientele în blender și mixați până se face o pastă fină.

## **PEŞTE CONDIMENTAT CU ARDEI IUȚI ȘI KALE CU LĂMÂIE ȘI USTUROI**

### **ETAPA 2**

1 porție

- 1 lingură zeamă de limetă
- 1 linguriță pastă chili
- ¼ linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu
- ½ linguriță coriandru mărunțit
- 1 vârf de cuțit sare de mare
- 1 vârf de cuțit piper negru măcinat
- 170 g file de pește alb (halibut, cod, plătică, pește oceanic)

### **KALE CU LĂMÂIE ȘI USTUROI**

- 1 lingură de zeamă de lămâie
- 1 linguriță usturoi mărunțit
- 3 cești kale tocată (cu nervurile groase îndepărtate)

Într-un bol mic, combinați zeania de limetă, pasta de chili, fulgii de ardei roșii, coriandrul, sarea și piperul. Puneți peștele într-o tigaie căptușită cu folie și stropiți marinata peste el.

Încălziți cuptorul la 170 °C. Coaceți peștele neacoperit cam 20 sau 30 minute, în funcție de grosimea peștelui.

Cât timp se coace peștele, amestecați într-o tigaie neaderentă o lingură de apă cu zeama de lămâie și usturoiul.

Adăugați varza kale pe foc mediu până se înmoiae, dar rămâne încă de un verde intens.

Asezonați cu sare și piper și serviți împreună cu peștele.

## **HALIBUT COPT CU BROCCOLI**

### **ETAPA 2**

1 porție

1 linguriță zeamă de limetă sau lămâie  
½ linguriță Stevia sau Xylitol  
½ linguriță muștar uscat  
1 vârf de cuțit scorțișoară măcinată (optional)  
170 g file de halibut sau altfel de pește alb  
2 cești broccoli  
Sare de mare  
Piper negru proaspăt măcinat

Încălziți cuptorul cu tava înăuntru.

Într-un bol mic, amestecați zeama de limetă sau lămâie cu Stevia, muștar și scorțișoară. Ungeți peștele cu generozitate, pentru gust. Folosiți o mănușă de bucătărie și scoateți tava din cuptor, puneti peștele pe tava fierbinte, și lăsați să se coacă 12 sau 15 minute.

Cât timp se coace peștele, umpleți o oală cu 2,5 sau 5 cm de apă și introduceți bucățile de broccoli direct în apă sau într-o sită de sârmă plasată deasupra oalei. Acoperiți și lăsați bucățile de broccoli în abur, undeva între 4 sau 6 minute, până când puteți înginge ușor furculița în ele. Asezonați cu sare de mare și piper și apoi serviți împreună cu peștele.

## **PUI CU SCORȚIȘOARĂ ȘI MUȘTAR ȘI SPANAC CU LĂMÂIE ȘI USTUROI**

### **ETAPA 2**

6 sau 8 porții

#### **PUI CU SCORȚIȘOARĂ ȘI MUȘTAR**

2 linguri zeamă de lămâie  
¼ linguriță scorțișoară măcinată  
1 linguriță muștar uscat  
1 linguriță Stevia sau Xylitol  
900 g piept de pui dezosat, fără piele, spălat și sters cu un șervețel absorbant

### **SPANAC CU LĂMÂIE ȘI USTUROI**

1 lingură zeamă de lămâie  
1 linguriță usturoi mărunțit  
3 cești frunze mici de spanac  
Sare de mare și piper negru

Încălziți cuptorul la 170 °C. Cât timp se înfierbântă cuptorul, pregătiți condimentele pentru pui.

Amestecați zeama de lămâie, scorțisoara, muștarul și îndulcitorul într-un bol mic.

Puneți puiul într-o tavă de copt. Turnați condimentele peste el, acoperiți tava cu folie, și puneți-l în cuptor. Lăsați să se coacă 30 de minute.

Ridicați temperatura la 200 °C și îndepărtați folia. Coaceți-l descoperit încă 10 minute.

Pregătiți spanacul. Într-o tigaie neaderentă folosiți 1 lingură de apă și zeama de lămâie pentru a înăbuși usturoiul și spanacul. Asezonați cu sare și piper.

### **FRIPTURĂ DE VITĂ CU BROCCOLI FIERT ÎN ABURI**

#### **ETAPA 2**

1 porție

115 g carne de vită  
 $\frac{1}{2}$  linguriță usturoi mărunțit  
 $\frac{1}{2}$  linguriță sare de mare  
 $\frac{1}{8}$  linguriță piper negru  
3 cești broccoli

Încălziți cuptorul cu tava înăuntru. Îndepărtați grăsimea de pe carne. Ungeți ambele părți cu usturoi, sare și piper. Puneți carneea pe tava fierbinte și coaceți, după preferință, între 5 și 10 minute. (Dacă vreți să se pătrundă bine, fără să aibă exteriorul ars, faceți o creștătură pe mijloc sau tăiați-o în două.)

Cât timp se coace friptura, umpleți o oală cu 2,5 sau 5 cm de apă și introduceți bucățile de broccoli direct în apă sau într-o sită de sărmă plasată deasupra oalei. Acoperiți și lăsați bucățile de broccoli în abur,

undeva între 4 sau 6 minute, până când puteți înginge ușor furculița în ele. Asezonați cu sare de mare și piper și apoi serviți împreună cu friptura.

Notă: Mie îmi place să fac o felie de friptură în plus pe care o feliez mai subțire și o servesc cu salată a doua zi, la prânz sau cină.

## **GOGOȘARI ROȘII UMPLUȚI**

### **ETAPA 2**

**6 porții**

680 g carne tocată de vită fără grăsimi

1 ceașcă ceapă roșie tocată

3 linguri coriandru mărunțit

3 lingurițe usturoi mărunțit

1 ½ linguriță de sare de mare

1 linguriță piper negru măcinat

1 linguriță oregano uscat

1 linguriță busuioc uscat

1 ceașcă frunze mici de spanac

6 gogoșari roșii

Încălziți cuptorul la 190 °C. Într-o tigaie mare neaderentă, la foc mediu, rumeniți ușor carnea de vită și ceapa. Dați focul la mic și adăugați țelina, coriandrul, usturoiul, sareea, piperul negru, oregano și busuiocul. Când carnea e complet rumenită, luați amestecul de pe foc și amestecați în el și spanacul.

Spălați fiecare gogoșar și îndepărtați partea de sus, miezul și semințele. Umpleți fiecare gogoșar cu ½ până la ⅔ ceașcă de amestec. Puneți gogoșarii într-o tavă de sticlă pentru copt și turnați 2 linguri de apă pe fund. Acoperiți cu folie și coaceți 50 de minute.

Luați gogoșarii umpluți din cuptor și îndepărtați folia. Ridicați temperatura cuptorului la 200 °C și mai coaceți încă 10 minute. Lăsați să se răcească puțin înainte de servire.

## **MUŞCHI DE PORC CU ARDEI IUȚI**

### **ETAPA 2**

8 porții

900 de g mușchi de porc fără oase

1 ceașcă ardei iuți mărunțiți

1 ceașcă zeamă de ardei iuți

½ linguriță piper negru

½ linguriță sare de mare

¼ linguriță oregano uscat

¼ linguriță busuioc uscat

½ linguriță rozmarin uscat

½ linguriță muștar uscat

4 cești broccoli, spanac sau asparagus tăiate și fierite pe aburi

Puneți toate ingredientele în afară de legume într-o oală electrică de gătire lentă și fierbeți la foc mic 6 sau 8 ore sau la foc mare 4 sau 5 ore. Serviți împreună cu broccoli, spanac sau asparagus fierit pe aburi.

## **CARNE USCATĂ DE CURCAN**

### **ETAPA 2**

4 sau 6 porții

Această carne uscată poate fi făcută și din carne organică de vită, bivol, halibut sau alt tip de carne.

450 sau 680 g piept de curcan organic

¼ ceașcă sos tamari

zeama de la 1 lămâie sau limetă

½ linguriță sare de ceapă

¼ linguriță usturoi pudră

¼ linguriță piper negru

½ linguriță sare de mare

½ linguriță fulgi de ardei roșu zdrobiți

Îndepărtați toată grăsimea de pe carne. Tăiați în fâșii subțiri de aproximativ 12 cm lungime și 1 cm lățime. Într-o pungă mare de plastic,

care se poate reziglia, amestecați restul ingredientelor. Adăugați carneea în pungă, siglați punga, și agitați-o pentru a acoperi bine carneea. Puneți la frigider și lăsați să se marineze 8 ore sau peste noapte.

Surgeți și aruncați marinata. Puneți carneea într-un deshidrator sau în cuptor pe rafturi de sârmă tapetate cu foi de copt cu folie. Aranjați fâșiiile de carne la cel puțin o jumătate de centimetru una de alta. Coaceți-le neacoperite la 90 °C pentru 6 sau 7 ore, sau până când se usucă bine carneea și capătă un aspect de piele netăbăcită.

Scoateți din cuptor; lăsați să se răcească complet. Puneți în frigider sau în congelator într-o caserolă închisă ermetic.

## **SOMON AFUMAT ȘI CASTRAVEȚI**

### **ETAPA 2**

1 porție

85 g somon afumat fără nitrați (fără zahăr adăugat)

1 sau 2 cești castraveți feliați

1 linguriță zeamă de limetă

$\frac{1}{8}$  linguriță mărar

1 vârf de cuțit piper alb

Tăiați somonul afumat în felii subțiri, dacă nu e deja feliat. Stropiți castraveții cu zeama de limetă și presărați mărarul și piperul alb. Serviți împreună.

## **APERITIVE CU STRIDII**

### **ETAPA 2**

2 porții

1 castravete mare

85 g conservă de stridii în apă

1 linguriță zeamă de lămâie

Sare de mare și piper după gust

Feliați castravetele în felii de 1 cm lățime.

Surgeți lichidul de pe stridii.

Acoperiți felile de castraveți cu stridiile și stoarceți zeama de lămâie deasupra. Presărați sare de mare și piper.

## **ARDEI VERZI UMPLUȚI CU ȘUNCĂ DE VITĂ**

### **ETAPA 2**

1 porție

60 g șuncă de vită fără nitrați

1 ardei verde

Tăiați partea de sus a ardeului și umpleți-l cu șunca de vită.

## **STRIDI**

### **ETAPA 2**

1 porție

3 stridi crudi

Garnisiți stridiile cu hrean și lămâie.

## **CIUPERCI UMPLUTE**

### **ETAPA 2**

4 porții

225 g carne vită tocată fără grăsime

¼ ceașcă ceapă tocată

1 ceașcă spanac mărunțit

1 linguriță usturoi

4 ciuperci mari

Sare de mare și piper după gust

4 linguri supă concentrată organică de legume

Rumeniți primele patru ingrediente într-o tigarie. Împărțiți amestecul în patru și umpleți ciupercile. Aseazonați cu sare și piper după gust.

Turnați 1 lingură de supă concentrată de legume peste fiecare ciupercă, acoperiți cu folie de aluminiu și coaceți la 200 °C pentru 15 minute. Serviți-le fierbinți (sau congelați-le și reîncălziți-le înainte de a le consuma).

## REȚETE PENTRU ETAPA 3

### REZERVA DE URGENȚĂ ÎN ETAPA 3

Una dințre gustările cele mai usoare și delicioase din cadrul Etapei 3 sunt alunele și semințele proaspete. Ele conțin atât grăsimi, cât și proteine, și sunt perfecte pentru a le iua cu vol oriunde ați merge. O clientă și-a umplut punguște cu gustările pentru toate cele patru săptămâni deodată. A pus o mână de alune proaspete, migdale, nucl acaju, fructe de fistic și semințe crude de dovleac în fiecare din cele 24 de punguște, le-a pus într-o pungă de hârtie etichetată „Gustări pentru Etapa 3” și le-a pus în frigider. Gata!

În Etapa 3, eu cumpăr și pungi de creveți congelați deja preparați. Îi împart și pun de la 8 la 10 creveți în fiecare caserolă și adaug o mână de felușe de lămâie la fiecare porție, apoi fie le pun la congelator, fie la frigider (dacă le voi mâncă a doua zi). În celelalte trei zile, am un cocktail de creveți la gustară! Adaug câteva felii de avocado și e obțin o gustare de cașită pe care ar aprecia-o orice gurmand cunoscător sau chiar cina.

### ETAPA 3 – MICUL DEJUN

Mango congelat dat prin blender

Pâine prăjită cu unt

Pâine prăjită cu hummus și castraveți

Pâine prăjită cu ou, roșie și ceapă roșie

Amestec prin blender de alune, semințe, ovăz, fructe de pădure

Terci de ovăz cu alune, semințe și fructe de pădure

### ETAPA 3 – SALATE, SANDVICIURI ȘI SUPE

Salată de ton cu andive

Salată de creveți

Salată din trei ouă

Salată de măslini și roșii

Sos de salată pentru E3

Curcan și hummus  
Curcan și avocado învelite în salată  
Mâncare de linte

### **ETAPA 3 – FELURI PRINCIPALE**

Quesadilla de avocado  
Pui prăjit cu susan  
Curry de pui cu nucă de cocos  
Pilaf de orez cu pui și quinoa  
Pui cu susan și orez  
Somon copt cu cartofi dulci  
Chili cu avocado  
Mușchi de porc cu rozmarin și cartofi dulci  
Creveți prăjiți cu legume și quinoa  
Halibut gratinat în cocos și pecan, cu sos de anghinare

### **ETAPA 3 – GUSTĂRI**

Țelină cu unt de migdale  
Nap cu limete  
Hummus din fasole albă cu mărar  
Guacamole cremos  
Hummus din cartofi dulci cu castraveți

## **PÂINE PRĂJITĂ CU UNT**

### **ETAPA 3**

1 porție

1 felie pâine de grâu germinat  
2 linguri unt de alune sau semințe proaspete  
1 ceașcă fructe de pădure  
1 vârf de cuțit scorțisoară  
1 vârf de cuțit Stevia sau Xylitol (optional)  
 $\frac{1}{4}$  sau  $\frac{1}{2}$  ceașcă napi proaspeți  
 $\frac{1}{2}$  linguriță zeamă de limete

Prăjiți pâinea. Ungeți untul de alune sau semințe pe pâinea prăjită și acoperiți cu  $\frac{1}{2}$  ceașcă de fructe de pădure. Presărați scorțisoara și

îndulcitorul. Serviți cu napi proaspeți presărați cu Stevia și zeamă de limetă și restul de  $\frac{1}{2}$  ceașcă de fructe de pădure.

## **PÂINE PRĂJITĂ CU HUMMUS ȘI CASTRAVETI**

### **ETAPA 3**

1 porție

1 felie pâine de grâu germinat  
 $\frac{1}{2}$  ceașcă hummus  
 $\frac{1}{2}$  ceașcă felii subțiri de castravete  
 $\frac{1}{2}$  roșie de mărime medie feliată  
1 frunză de busuioc (optional)  
1 vârf de cuțit sare de mare  
1 vârf de cuțit piper negru

Prăjiți pâinea. Ungeți cu hummus și acoperiți cu feliile de castravete și roșie.

Puneți frunza de busuioc deasupra și presărați cu sare și piper.

## **PÂINE PRĂJITĂ CU OU, ROȘIE ȘI CEAPĂ ROȘIE**

### **ETAPA 3**

1 porție

1 felie pâine de grâu germinat  
1 ou mare  
 $\frac{1}{4}$  linguriță ulei de măslini sau de sămburi de struguri  
 $\frac{1}{2}$  roșie de mărime medie, feliată<sup>1</sup>  
 $\frac{1}{4}$  ceapă roșie, feliată  
Sare de mare  
Piper negru

Prăjiți pâinea. Prăjiți între timp oul cu ulei într-o tigaie neaderentă. Când e gata, puneți-l pe pâinea prăjită și pe deasupra așezăți feliile de roșie și ceapă. Adăugați sare de mare și piper după gust.

<sup>1</sup> În această rețetă, roșia se consideră ca fruct E3.

## **AMESTEC PRIN MIXER DE ALUNE, SEMINȚE, OVĀZ, FRUCTE DE PĂDURE<sup>2</sup>**

### **ETAPA 3**

1 porție

$\frac{1}{4}$  ceașcă de fulgi de ovāz  
 $\frac{1}{4}$  ceașcă semințe proaspete de floarea soarelui  
1 ceașcă mure, afine sau zmeură congelate  
 $\frac{1}{2}$  ceașcă cuburi de gheăță  
1 pachet de Stevia  
Scorțișoară măcinată, după gust

Puneți ovāzul în blender și pisați până se face pudră. Adăugați semințele de floarea soarelui și continuați să mixați până se macină fin. Oprîți blenderul și adăugați o ceașcă de apă și restul ingredientelor. Mixați până se face o pastă fină.

## **TERCI DE OVĀZ CU ALUNE, SEMINȚE ȘI FRUCTE DE PĂDURE<sup>3</sup>**

### **ETAPA 3**

1 porție

Mie îmi place să pregătesc o cutie întreagă de ovāz și apoi să pun terciul la congelator împreună cu fructele de pădure, scorțișoara și Stevia în porții de 2 cesti. În acest fel, le pot scoate ușor din congelator și le pot reîncălzi în câteva minute. Adăugați alunele sau semințele după ce le reîncălziți.

$\frac{1}{4}$  ceașcă fulgi de ovāz  
1 ceașcă fructe proaspete de pădure  
 $\frac{1}{4}$  ceașcă alune sau semințe proaspete  
Stevia  
Scorțișoară măcinată

---

<sup>2</sup> Nu uitați să-l consumați cu o porție de legume E3.

<sup>3</sup> Nu uitați să-l mâncăți împreună cu o porție de legume E3.

Puneți ovăzul cu o ceașcă de apă într-un bol. Acoperiți și lăsați să se înmoie peste noapte în frigider. A doua zi dimineața, puneți ovăzul și apa la fier într-o cratiță pe foc mic, aproximativ 30 de minute. Când e gata, puneți deasupra fructele de pădure, alunele sau semințele. Adăugați Stevia și scorțișoară după gust.

## SALATĂ DE TON CU ANDIVE

### ETAPA 3

1 porție

Rețeta întreagă poate fi folosită la prânz, sau jumătate din rețetă poate fi folosită ca gustare.

140 g conservă ton alb solid, conservat în apă  
¼ ceașcă ceapă roșie tocată  
¼ ceașcă țelină tocată  
¼ ceașcă castravete tocat  
¼ ceașcă grepfrut tăiat mărunt  
1 lingură hummus  
1 vârf de cuțit sare de mare  
1 vârf de cuțit piper negru măcinat  
Frunze proaspete de andive

Scurgeți lichidul de pe ton și puneți tonul într-un mic bol. Amestecați cu ceapa, țelina, castravetele și grepfrutul. Adăugați hummusul și amestecați bine. Presărați sare și piper după gust.

Puneți salata de ton pe frunzele proaspete de andive și serviți.

## SALATĂ DE CREVEȚI

### ETAPA 3

1 porție

Puteți servi și această salată pe o frunză de andivă sau într-un gogoșar roșu la prânz, sau jumătate din rețetă poate fi folosită ca gustare.

1 ceașcă roșii cherry, tocate<sup>4</sup>  
½ ceașcă țelină tocată mărunt  
1 lingură ceapă roșie tocată mărunt  
2 linguri maioneză cu ulei de șofrănel sau hummus  
1 linguriță zeama de limetă  
½ linguriță coriandru sau pătrunjel  
170 g creveți fierți  
2 până la 4 cești de spanac proaspăt sau verdețuri mixte

Într-un bol mic, amestecați roșiile, țelina și ceapa. Adăugați și maioneza, zeama de limetă și coriandrul. Adăugați și creveții.

Serviți peste spanac sau verdețurile mixte.

## SALATĂ CU TREI OUĂ

### ETAPA 3

1 porție

Jumătate din această rețetă poate fi folosită ca gustare.<sup>4</sup>

3 ouă fierte tari, curățate de coajă (2 cu gălbenușurile îndepărtate)  
½ lingură maioneză  
¾ lingură pastă de muștar  
2 linguri măslini negre feliate  
2 linguri castraveți feliați subțire  
½ linguriță ceapă roșie tocată fin (optional)  
1 vârf de cuțit sare de mare  
2 cești spanac proaspăt sau verdețuri mixte

Tăiați albușurile de ou și oul întreg. Transferați într-un bol mic. Adăugați maioneza și muștarul; amestecați până se încorporează bine. Adăugați măslinile negre, castraveții și ceapa. Presărați cu sare de mare și amestecați.

Așezați salata de ou pe spanac și serviți.

---

<sup>4</sup> La această rețetă, roșiile sunt considerate fruct specific E3.

## **SALATĂ DE MĂSLINE ȘI ROȘII**

### **ETAPA 3**

1 porție

2 roșii mici sau Roma, tocate  
¼ ceașcă măsline mixte tăiate mărunt  
¼ ceapă roșie tocată  
1 lingură ulei de măsline  
½ lingură oțet balsamic  
5 frunze proaspete de busuioc, tăiate pe lungime  
Sare de mare  
Piper negru

Într-un bol de salată, amestecați roșiile, măslinile și ceapa. Adăugați uleiul și oțetul. Puneți deasupra busuiocul proaspăt și asezonați după gust cu sare și piper.

## **SOS DE SALATĂ**

### **ETAPA 3**

Se face ¼ ceașcă

2 linguri ulei de susan  
2 linguri zreamă de limetă  
1 linguriță usturoi zdrobit  
sare de mare  
piper negru

Amestecați ingredientele, adăugați sare și piper după gust. Savurați ca sos de salată sau împreună cu legume.

## **CURCAN ȘI HUMMUS**

### **ETAPA 3**

1 porție

2 sau 3 felii de curcan fără nitrați  
2 linguri de hummus

Ungeți hummusul direct pe felile de curcan, răsuciți-le în rulouri și serviți.

## CURCAN ȘI AVOCADO ÎNVELITE ÎN SALATĂ

### ETAPA 3

1 porție

2 sau 4 frunze mari de salată lăptucă<sup>5</sup>

2 linguri hummus

1 lingură de sos salsa la alegere

½ ceașcă carne tocată de curcan, gătită dinainte

1 ceașcă rucola

½ avocado, feliat subțire

Sare de mare

Piper

Întindeți frunza de salată sau încălziți lipia într-o tigaie uscată sau în cuptorul cu microunde. Ungeti uniform peste ea hummusul și salsa. Așezați deasupra carnea de curcan. Peste carne puneți rucola și avocado, adăugând sare și piper după gust. Răsuciți frunza sau lipia și serviți.

## MÂNCARE DE LINTE

### ETAPA 3

4 porții (1 porție = 1 ½ cești)

1 lingură de ulei de măslini

1 ceapă mică tocată

3 cătei de usturoi zdrobiți

½ ceașcă morcov feliat subțire

Sare de mare și piper negru

450 g conservă de linte preparată, scursă de lichid și limpezită, sau

2 cești de linte fiartă

¾ ceașcă supă concentrată de pui sau legume

Pe foc mediu, încălziți uleiul într-o cratiță de 2 litri. Adăugați ceapa și căliți 7 minute, până devine sticloasă. Adăugați usturoiul și mai sotați un minut, până se simte aroma. Adăugați morcovul, sarea și piperul. Acoperiți și învârtiți ocazional până se frăgezesc morcovii.

<sup>5</sup> Dacă o serviți la cină, puteți înlocui frunza de salată cu o lipie de grâu germinat, încălzită într-o tigaie uscată sau în cuptorul cu microunde.

Adăugați linteă; lăsați să fierbă la foc mic 5 minute. Adăugați supa concentrată și lăsați să mai fierbă la foc mic încă 5 minute.

## **QUESADILLA DE AVOCADO**

### **ETAPA 3**

1 porție

1 lipie de grâu germinat

Ulei de sâmburi de struguri

Sare de mare după gust

Oregano, busuioc și rozmarin uscate sau proaspete, mărunțite

½ avocado, fără coajă și sâmbure

Zeama de la ¼ limetă

¼ linguriță maioneză

Încălziți cuptorul la 175 °C. Ungeți ușor lipia cu ulei și presărați sareea de mare și plantele aromatice. Coaceți până se face crocantă, aproximativ 10 minute.

În timp ce se coace lipia, amestecați avocadoul, zeama de limetă și maioneza. Scoateți lipia din cuptor și ungeți amestecul deasupra, apoi serviți.

## **PUI PRĂJIT CU SUSAN**

### **ETAPA 3**

4 sau 6 porții

450 sau 680 g piept de pui organic, dezosat, fără piele

4 linguri ulei brun de susan

½ ceașcă ceapă roșie tocată

2 linguri usturoi mărunțit

1 lingură ghimbir ras

¼ linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu

1 linguriță coriandru sau pătrunjel uscat mărunțit

1 ½ ceașcă conopidă tocată

1 ½ ceașcă dovlecel zucchini tocăt

1 ½ ceașcă varză verde tăiată în tăiței

Sare de mare

Piper negru proaspăt măcinat  
½ ceașcă semințe de susan prăjite  
2 sau 3 cești de quinoa fierăt, cald

Tăiați puiul în bucăți de 2,5 cm și punеți-l deoparte. Încălziți o tigaie mare neaderentă și adăugați 3 linguri de ulei de susan. Căliți ceapa 5 sau 7 minute, până se înmoaie. Adăugați usturoiul și ghimbirul și mai sotați un minut, până se simte aroma.

Adăugați puiul, fulgii de ardei roșu și coriandrul în tigaie. Rumeniți puiul în ulei câteva minute. Adăugați broccoli și mai sotați 2 minute. Adăugați dovlecelul și varza și prăjiți rapid învârtind continuu până când legumele se frăgezesc suficient. Dacă e nevoie, mai adăugați o lingură de ulei de susan.

Adăugați sareea de mare și piperul după gust. Presărați semințele prăjite de susan și serviți împreună cu quinoa fierăt.

## CURRY DE PUI CU NUCĂ DE COCOS

### ETAPA 3

4 porții

1 lingură de untdelemn de măslini  
1 ceapă medie, tocată  
2 linguri pudră de curry  
400 g conservă lapte de cocos<sup>6</sup>  
1 ceașcă roșii tocate conservă  
2 linguri pastă de tomate  
450 g piept de pui organic, dezosat, fără piele, tăiat în cuburi de 2,5 cm  
3 cești îndesate cu frunze mici de spanac  
2 cești quinoa fierăt, cald

Încălziți uleiul într-o tigaie mare. Adăugați ceapa și sareea și căliți pe foc mediu cam 7 minute, până devine translucidă. Adăugați pudra de curry și căliți încă un minut, până când ceapa este acoperită complet de pudră.

<sup>6</sup> În această rețetă laptele de cocos se consideră fruct E3.

Încorporați laptele de cocos, roșiiile și pasta de tomate în amestec. Lăsați pe foc încă 5 minute, până sosul se îngroașă puțin, amestecați ocazional. Puneți puiul și lăsați să fierbă la foc mic cam 5 sau 6 minute, sau până se pătrunde bine carne.

Adăugați spanacul în tigaie și lăsați 3 minute sau până se închide la culoare.

Presărați încă un vârf de sare de mare după gust, dacă e nevoie.

Serviți cald peste quinoa.

## PILAF DE OREZ CU PUI ȘI QUINOA

### ETAPA 3

6 porții

680 g carne fragedă de pui, dezosată, fără piele

4 linguri ulei de măslini

1 ceapă mică, feliată subțire

1 gogoșar roșu, fără miez și semințe, feliat subțire

1 gogoșar galben, fără miez sau semințe, feliat subțire

5 căței de usturoi, feliați subțire

Sare de mare

Piper negru proaspăt măcinat

4 linguri hummus

3 cești quinoa fierbinte

20 frunze proaspete de busuioc, tăiate în tăiței

Tăiați puiul în bucăți de 2,5 cm și puneți-l deoparte.

Într-o tigaie mare neaderentă, încălziti uleiul de măslini. Adăugați puiul și sotați 5 minute, sau până se rumenește.

Adăugați ceapa și gogoșarii. Mai sotați 1 sau 2 minute. Adăugați usturoiul și sotați până când gogoșarii se înmoaie puțin, dar rămân în continuare viu colorați, adică 1 sau 2 minute. Asezonați după gust cu sare și piper. Îndepărtați tigaia de pe foc.

Adăugați hummusul, amestecând continuu. Adăugați quinoa și busuioc, și amestecați până se închide busuiocul la culoare. Serviți fierbințite.

## **PUI CU SUSAN ȘI OREZ**

### **ETAPA 3**

**6 porții**

Această mâncare de orez e grozavă dacă vreți să folosiți cerealele fierte care v-au rămas. Evident, ele vor fi alese conform acestei etape.

680 g copane de pui dezosate și fără piele, tăiate în cuburi de 5 cm

2 linguri ulei brun de susan

½ ceașcă ceapă roșie tocată

1 lingură condimente bio (amestec de sare de mare, muștar, semințe de țelină, usturoi, ceapă, ardei iuți și piper negru) sau alte condimente asemănătoare care vă plac

1 lingură usturoi mărunțit

3 cești căpătâni de varză de Bruxelles tăiate în patru

3 cești de roșii cherry, înjumătățite

½ ceașcă busuioc proaspăt, tăiat mărunțit

3 lingurițe semințe de susan prăjite

### **OREZ**

2 cești orez sălbatic fiert

1 ceașcă orez brun fiert

1 lingură ulei brun de susan

Spălați puiul și ștergeți-l cu un șerbet absorbant. Rumeniți-l într-o tigaie mare cu uleiul de susan, ceapa, usturoiul și condimentele. Lăsați-l pe foc mediu până se pătrunde bine. Puneți-l deoparte pe o farfurie.

În aceeași tigaie, adăugați căpătânilor de varză de Bruxelles și căliți, amestecând continuu aproximativ 1 sau 2 minute. Adăugați roșile și busuiocul, și mai căliți pentru încă 1 sau 2 minute.

Între timp, pentru orez, sotați toate cerealele în ulei. Tineți-le la cald.

Puneți din nou puiul în tigaie și mai prăjiți totul între 3 și 5 minute, până când legumele ajung la consistență dorită. Presărați semințele prăjite de susan și serviți cu o jumătate de ceașcă amestec de orez.

## **SOMON COPT CU CARTOFI DULCI**

### **ETAPA 3**

1 porție

Din această rețetă se pot obține fi cu ușurință mai multe porții.

1 cartof dulce  
170 g file de somon sălbatic  
ulei de măslini  
 $\frac{1}{4}$  ceașcă zeama de lămâie  
 $\frac{1}{8}$  linguriță sare de mare  
fulgi zdrobiți de ardei roșu după gust  
 $\frac{1}{2}$  linguriță pudră de ceapă și/sau usturoi

Încălziți cuptorul la 200 °C. Spălați cartoful dulce și puneți-l pe sita din cuptor. Coaceți-l cam o oră, sau până e ușor străpuns cu furculița. Lăsați cuptorul la 200 °C.

Stropiți sau ungeți somonul cu uleiul de măslini. Presărați zeama de lămâie și condimentele. Coaceți 15 minute, apoi transferați tava pe nivelul cel mai aproape de flacără pentru încă 5 sau 7 minute. Serviți împreună cu cartoful.

## **CHILI CU AVOCADO**

### **ETAPA 3**

Aproximativ 4 porții

Deoarece această rețetă conține o cantitate mare de legume cu amidon, se socotește atât ca porție de cereale, cât și de proteine și legume. Nu este nevoie să mai adăugați o cereală în plus, chiar dacă harta meselor specifică acest lucru.

450 g carne tocată, fără grăsime, de curcan, rumenită și scursă  
 $\frac{1}{2}$  ceașcă ceapă roșie tocată  
2 linguri cu vârf pudră de chili  
2 linguri usturoi mărunțit  
2 linguri pătrunjel sau coriandru  
1 linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu (optional)

425 g conservă de fasole albă sau fasole mare  
425 g conservă fasole neagră sau fasole pinto  
425 g conservă linte sau fasole adzuki  
4 dovlecei zucchini medii, tăiați cubulețe  
4 cești (900 g) supă de gogoșari roșii cu tomate sau supă de tomate  
1 linguriță cu vârf de sare de mare  
2 bucăți de avocado tăiate cubulețe

Puneți carne, ceapa, pudra de chili, usturoiul, pătrunjelul sau coriandrul și fulgii de ardei roșu într-o oală electrică de gătire lentă la setarea maximă.

Acoperiți cu un capac și lăsați-o la o parte cât timp pregătiți celelalte ingrediente.

Deschideți conservele de fasole și scurgeți zeama. Adăugați fasolea, dovleceii și supa în oala electrică și amestecați bine.

Lăsați să fierbă la foc mare 4 sau 5 ore, sau la foc mic 6 sau 8 ore.

Amestecați și gustați ocazional, adăugând condimente după gust.

Adăugați sarea de mare doar înainte de servire, pentru a păstra mai bine substanțele nutritive.

Serviți cu avocado tăiat în cubulețe.

## MUŞCHI DE PORC CU ROZMARIN ŞI CARTOFI DULCI

### ETAPA 3

8 porții

900 g mușchi de porc dezosat  
2 linguri ulei de măslini  
 $\frac{1}{2}$  linguriță sare de mare  
 $\frac{1}{2}$  linguriță piper negru  
 $\frac{1}{2}$  linguriță rozmarin uscat  
 $\frac{1}{2}$  linguriță cimbru uscat  
 $\frac{1}{4}$  linguriță salvie uscată  
6 căței de usturoi  
8 cartofi dulci mici sau 4 mari

Acoperiți bine carnea cu uleiul de măslină, sare, piperul, rozmarinul, cimbrul și salvia. Folosindu-vă de un cuțit faceți crestături în carne în care să introduceți căștii de usturoi.

Puneți carnea în oala electrică de gătire lentă. Tăiați în două cartofii dulci și puneți-i în jurul și peste mușchiul de porc (nu dedesupră, căci nu se fac bine). Lăsați la foc mic 8 sau 10 ore, sau la foc mare 6 sau 8 ore.

## CREVEȚI PRĂJIȚI CU LEGUME ȘI QUINOA

### ETAPA 3

4 porții

2 linguri ulei de măslină

½ ceașcă ceapă roșie tocată

3 lingurițe usturoi zdrobit

12 sau 14 fire de asparagus, curățate și tăiate

1 ½ sau 2 cești căpățâni de varză de Bruxelles tăiate în patru

3 linguri de coriandru mărunțit

1 linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu

½ linguriță sare de mare

2 căpățâni mici de bok choy

450 g creveți foarte mari fierți

2 cești quinoa fierătă, caldă, sau orez sălbatic

Încălziți uleiul de măslină într-o tigaie mare neaderentă. Căliți ceapa 4 minute pe foc mediu. Adăugați usturoiul și mai căliți un minut. Adăugați asparagusul, varza de Bruxelles, coriandrul, fulgii de ardei roșu și sare de mare. Sotați până când legumele sunt fragede în interior și ușor crocante la suprafață.

Adăugați bok choy și creveții și continuați să sotați la foc mediu spre mare, până când creveții se încălzesc bine.

Serviți peste quinoa sau orez sălbatic.

## **HALIBUT GRATINAT ÎN COCOS ȘI PECAN, CU ANGHINARE ȘI SOS**

### **ETAPA 3**

1 porție

#### **ULEI DE MĂSLINE**

¼ ceașcă de nuci pecan zdrobite  
¼ ceașcă de nucă de cocos rasă  
1 albuș de ou  
5 picături de Stevia  
170 g file de halibut  
1 anghinare de mărime medie

#### **SOS**

1 linguriță hummus  
1 linguriță zeamă de lămâie  
1 linguriță ulei brun de susan  
Sare de mare  
Piper negru

Încălziți cuptorul la 200 °C. Acoperiți o tavă cu folie de copt de aluminiu și stropiți ușor cu ulei de măsline.

Într-un bol mic, amestecați nucile de pecan și cocosul. În alt bol bateți albușul cu o furculiță și adăugați Stevia. Treceți peștele prin albușul de ou, apoi prin amestecul de nuci, astfel încât peștele să fie bine acoperit. Așezați peștele pe folie. Lăsați la cuptor aproximativ 20 de minute.

În timp ce se coace peștele, puneti la fierb o oală cu apă. Spălați anghinarea și îndepărtați tulpina. Tăiați-o în două pe lungime. Când apa a dat în cloicot, adăugați anghinarea și fierbeți-o aproximativ 10 minute, până puteți îndepărta cu ușurință o frunză folosindu-vă de cleștele de bucătărie. Scurgeți apa. Pregătiți sosul amestecând toate ingredientele într-un bol mic.

Serviți peștele cu anghinarea, împreună cu sosul preparat.

## **ȚELINĂ CU UNT DE MIGDALE**

### **ETAPA 3**

1 porție

2 fire de țelină

2 linguri de unt de migdale

Fulgi de cocos sau fulgi de roșcove (optional)

Spălați și curățați firele de țelină. Tăiați-le în bucăți de 5 sau 7 cm. Umpleți fiecare bucată de țelină cu untul de migdale. Presărați fulgii de cocos și/sau de roșcove.

## **NAPI CU LIMETE**

### **ETAPA 3**

1 porție

$\frac{1}{2}$  ceașcă de napi curățați și tăiați mărunt

$\frac{1}{4}$  ceașcă semințe proaspete de pin

$\frac{1}{2}$  limetă, stoarsă

1 vârf de cuțit de sare de mare

Puneți napii într-un bol mic. Adăugați semințele de pin. Stoarceți limeta peste napi și peste semințele de pin. Adăugați sare și amestecați bine.

## **HUMMUS DIN FASOLE ALBĂ CU MĂRAR**

### **ETAPA 3**

6 porții

2 conserve de 450 g de năut, stoarse de aproape toată zeama, păstrați  
 $\frac{1}{3}$  ceașcă lichid

425 g conservă de fasole albă organică

$\frac{1}{2}$  ceașcă pastă de susan (Tahini)

$\frac{1}{2}$  ceașcă zeamă proaspătă de lămâie

1 sau  $1 \frac{1}{2}$  linguriță sare de mare

$\frac{1}{2}$  cățel de usturoi

1 linguriță mărar

6 cești castraveți feliați

Folosind un robot de bucătărie sau un blender, mixați primele șapte ingrediente până se obține o pastă fină.

Serviți fiecare porție de hummus cu 1 ceașcă de castraveți feliați.

## **GUACAMOLE CREMOS**

### **ETAPA 3**

**1 porție**

1 linguriță maioneză cu ulei de șofrănel

$\frac{1}{2}$  avocado

1 linguriță coriandru

1 linguriță zeamă de limete

$\frac{1}{8}$  linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu

sare și piper după gust

1 ceașcă castraveți sau napi tăiați în felii subțiri

Amestecați primele 6 ingrediente și serviți cu feliile de castraveți sau cu napii.

## **HUMMUS DIN CARTOFI DULCI CU CASTRAVEȚI**

### **ETAPA 3**

**6 porții**

2 conserve de 450 g de năut, scurse de zeamă, păstrați doar  $\frac{1}{3}$  ceașcă lichid

$\frac{1}{2}$  cartof dulce fierb

$\frac{1}{2}$  ceașcă cremă de susan tahini

$\frac{1}{2}$  ceașcă zeamă proaspăt de lămâie

1 sau  $1 \frac{1}{2}$  linguriță sare kosher

$\frac{1}{2}$  cățel de usturoi

$\frac{1}{4}$  linguriță chimen măcinat

6 cești castravete feliat

Folosind un robot de bucătărie sau un blender, mixați toate ingredientele, cu excepția castravetilor, până obțineți o pastă fină.

Serviți fiecare porție de hummus cu o ceașcă de felii de castraveți.

# Dieta supersimplă

**E**u vă încurajez să gătiți mereu, dacă e posibil, deoarece sunt de părere că gătitul e distractiv și mult mai ușor decât vă închipuiți – iar beneficiile pentru sănătate sunt foarte de mari. Dacă însă chiar nu vă place să stați în bucătărie, sau chiar nu aveți timp, și doriți în schimb mâncarea „gata făcută”, economică din punct de vedere al timpului alocat pregătirii, atunci următoarea opțiune vi se adresează.

Opțiunea de dietă super simplă folosește shake-urile la *micul dejun* în fiecare zi (le puteți achiziționa de la orice magazin de produse naturiste). Fiecare *gustare de dimineață* rămâne neschimbată în timpul fiecărei faze, aşadar va fi ușor de achiziționat pe toată perioada necesară. *Prânzul* folosește fie resturile de la cina din seara precedentă, fie simple sandviciuri sau salate ce se pot prepara în câteva minute. Batoanele alimentare specifice fazelor sunt, de asemenea, o alegere ușoară pentru fiecare *gustare de după-masă* – le țineți pur și simplu în poșetă sau la birou!

În cele din urmă, pentru *cină*, acest plan super simplu nu necesită să gătiți decât șapte cine în oala electrică, pe care le puteți pregăti în prima săptămână și congela pentru restul celor patru săptămâni rămase, pe toată durata celor 28 de zile.

## HARTA MESELOR SUPERSIMPLĂ – ETAPA 1

ORA DE TREZIRE	GREUTATE	MICUȚ DEJUN	GUSTARE	PRÂNZ	GUSTARE	CINA	EXERCITII FIZICE	APĂ	ETAPA 1: ELIMINAREA STRESULUI	
									Ora: _____	Ora: _____
Ora: _____	LUNI	Shake proteic	1 măr	½ sandviș cu felii de curcan fără nitrați, frunze de salată, castravete, rosie și muștar	1 baton alimentar	Chili E1				
Ora: _____	MARTI	Shake proteic	1 măr	Chili și 1 portocală	1 baton alimentar	Pui cu brocoli E1		Ora: _____	Ora: _____	

HARTA MESELOR SUPERSIMPLĂ – ETAPA 2

MIERCURI		Joi	
Ora: _____	Shake proteic E2 pentru micul dejun	Ora: _____	Carnă uscată fără nitrati
Ora: _____	Carnă uscată fără nitrati	Ora: _____	Filii de curcan cu muștar învelite în frunze de salată
Ora: _____	Baton alimentar E2	Ora: _____	Supă E2 de vită cu varză
Ora: _____	Restul de supă E2 de vită cu varză	Ora: _____	Baton alimentar E2
Ora: _____	Shake proteic E2	Ora: _____	Frigură de porc E2 cu ardei iuteți

## HARTA MESELOR SUPERSIMPLĂ - ETAPA 3

Ora de rezervă		Prânz		Cina	
Miercură		Joi		Vineri	
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
VENERI	Shake proteic E3 pentru micul dejun	¼ ceașcă alune sau semințe proaspete	Salată de curcan, roșii, castraveți, avocado și sos de salată E3	Baton alimentar E3	Curry cu pui
SÂMBĂTĂ	Shake proteic specific E3 pentru micul dejun	¼ ceașcă alune sau semințe proaspete	Restul de curry E3 de pui cu cocos	Baton alimentar specific E3	Creveți prăjiți cu legume E3 cu paste de orez
DUMINICĂ	Shake proteic E3 pentru micul dejun	¼ ceașcă alune sau semințe proaspete	Restul de creveți E3 prăjiți cu legume și verdejuri	Baton alimentar de E3	Pui prăjit cu susan E3

Folosiți această hartă a meselor în timpul celor patru săptămâni. Rezervați-vă o zi din weekend pentru a prepara rețetele care necesită întrebuițarea oalei electrice. Apoi, puneți-le separat în congelator pentru decongelare rapidă. Deși am trei oale electrice, uneori am mai împrumutat încă una de la o prietenă ca să termin totul într-o singură noapte.

Desigur, planul acesta conține mai puțină varietate, dar mulți pacienți consideră că e o soluție convenabilă.

# **Lista principală de alimente**

Aceasta este o listă care cuprinde principalele alimente aferente fiecărei etape. Oricând vreți să știți dacă puteti mâncă ceva conform etapei la care vă aflați, sau pur și simplu vă doriți să vedeați ce anume să cumparați pentru etapa respectivă, consultați această listă. Amintiți-vă, pe cât posibil, să alegeti varianta bio.

## **LISTA DE ALIMENTE PENTRU ETAPA 1**

(Alegeți varianta bio ori de câte ori puteți)

<b>LEGUME ȘI VERDEȚURI DE SALATĂ (PROASPETE, CONSERVATE SAU CONGELATE)</b>		<b>FRUCTE (PROASPETE SAU CONGELATE)</b>
Turmeric	Ceapă verde	Gulii
Rucola	Napi	Dovleci zucchini și dovleci de iarnă sau galbeni de vară
Lăstari de bambus	Varză kale	
Fasole: verde, galbenă, franțuzească	Praz	
Sfeclă	Salată	
Broccoli	Verdețuri mixte	
Varză, toate tipurile	Ciuperci	
Morcovi	Ceapă, roșie și galbenă	
Țelină, inclusiv frunze	Păstârnac	
Castraveți	Mazăre: boabe, păstări	
Vinete	verzi	
Ardei verzi	Ardei: dulci, iuți	
	Dovleac	Mere
	Napi	Caise
	Spanac	Pere
	Muguri de pin	Fructe de pădure: mure, afine, dude, zmeură
	Cartofi dulci	Pepene galben
	Roșii	Cireșe

Kiwi  
Kumquat  
Lămâi  
Limete  
Mure  
Mango  
Portocale  
Papaya  
Piersici  
Pere  
Ananas  
Rodii  
Căpșune  
Mandarine  
Pepene verde

Curcan: carne tocată de piept, fără grăsime  
Bacon de curcan fără nitrați

Ceaiuri de plante fără cofeină  
Muștar  
Condimente naturale: sos de soia Tamari  
Murături, fără zahăr adăugat  
Salsa  
Condimente: piper alb și negru, boia, scorțisoară, fulgi de ardei iuți roșii uscați, chimen, curry pudră, nucșoară, cardamom, cacao pudră, sare de mare, condimente  
Îndulcitori: Stevia, Xylitol

## PROTEINE ANIMALE

Vită: file, tocată, fără grăsime  
Pui: dezosat, fără piele  
Conservă de carne de vită  
Mezeluri fără nitrați: curcan, pui, vită  
Preparate din vânat  
Bibilică  
File de macrou  
File de halibut  
File de batog  
Mușchi file de porc  
Sardine, conservate în apă  
Cârneați fără nitrați: curcan, pui  
File de limbă de mare  
Ton alb, conservat în apă

## PROTEINE DIN LEGUME

Fasole neagră  
Linie  
Năut  
Fasole uscată sau conservată: adzuki, neagră, grasă, mare, northern, lima, albă, pinto  
Bob: proaspăt sau la conservă

## CEREALE ȘI AMIDON

Amarant  
Turmeric  
Orz  
Orez brun: orez, cereale, biscuiți, făină, paste, turte  
Brânză sau lapte de orez brun  
Hrișcă  
Grâu Khorasan: chifle  
Mei  
Făină de alune  
Fulgi de ovăz

## SUPE, PLANTE AROMATICE, CONDIMENTE ȘI MIRODENII

Drojdie de bere  
Supe concentrate: de vită, pui, legume  
Plante aromatice uscate: toate tipurile  
Plante aromatice proaspete: toate tipurile  
Usturoi, proaspăt  
Ghimbir, proaspăt  
Hrean  
Ketchup, fără zahăr  
adăugat, fără sirop de porumb

\* Notă: Atât cât este posibil, supele nu trebuie să conțină aditivi și conservanți.

Quinoa	Grâu germinat: chifle,
Lapte de orez, neîndulcit	pâine, turte, lipii
Secară: paste, covrigi, turte	Tapioca
	Mei etiopian
	Orez sălbatic

## GRĂSIMI SĂNĂTOASE

Nu se consumă în  
această etapă

## LISTA DE ALIMENTE PENTRU ETAPA 2

(Alegeți varianta bio ori de câte ori puteți)

### LEGUME ȘI VERDEȚURI DE SALATĂ (PROASPETE, CONSERVATE SAU CONGELATE)

Turmeric  
Rucola  
Asparagus  
Fasole: verde, galbenă,  
franțuzească  
Broccoli  
Varză, toate tipurile  
Telină  
Varză collard  
Castraveți, de orice fel  
Andive  
Ardei iuți verzi  
Ceapă verde  
Napi  
Varză kale  
Praz  
Salată de verdețuri  
mixte  
Ciuperci  
Ceapă, roșie și galbenă  
Ardei: gogoșari, ardei  
iuți

Rubarbă  
Hașme  
Spanac  
Sfeclă  
Năsturel

### FRUCTE (PROASPETE SAU CONGELATE)

Lămâi  
Limete

### PROTEINE ANIMALE

Carne de vită, totul fără  
grăsimi: file, mușchi,  
șuncă, rasol, friptură,  
pulpe la cuptor, carne  
fiartă înăbușit, carne  
tocată fără grăsimi  
Carne de bivol  
Pui dezosat, fără piele  
File de cod  
Conservă de carne de  
vită  
Mezeluri fără nitrăți:  
șuncă de vită, pui,  
curcan  
File de pește oceanic

Ouă, numai albușuri  
File de plătică  
Preparate din vânat  
File de halibut  
Carne uscată fără nitrăți:  
vită, bivol, curcan

Miel, fără grăsimi  
Stridii, conservate în apă

Porc: file de mușchi,  
friptură  
Somon: afumat, fără  
nitrăți

Sardine, conservate în  
apă

File de limbă de mare  
Ton, conservat în apă  
Curcan: mușchi, piept,  
carne tocată fără  
grăsimi  
Bacon de curcan, fără  
nitrăți

### PROTEINE DIN LEGUME ȘI AMIDON

Nu se consumă în  
această etapă

## **SUPE, PLANTE AROMATICE, CONDIMENTE ȘI MIRODENII**

Drojdie de bere  
Supe concentrate: de vită, pui, legume\*  
Plante aromatice uscate: toate tipurile  
Plante aromatice proaspete: toate tipurile  
Usturoi, proaspăt, pudră  
Ghimbir proaspăt  
Hrean, preparat  
Muștar

Ceaiuri de plante fără cafeină  
Condimente naturale  
Murături, fără zahăr adăugat  
Condimente: piper alb și negru, boia dulce și iute, ardei iuți cayenne, pastă de chili, ardei iuți afumați, scorțisoară, fulgi de ardei roșii uscați, chimen, curry pudră, cacao pudră, nucșoară, sare de mare

Îndulcitori: Stevia, Xylitol  
Sos Tabasco  
Esență de vanilie sau mentă  
Otet: orice tip

## **CEREALE**

Nu se consumă în această etapă

## **GRĂSIMI SĂNĂTOASE**

Nu se consumă în această etapă

## **LISTA DE ALIMENTE PENTRU ETAPA 3**

(Alegeți varianta bio ori de câte ori puteți)

### **LEGUME ȘI VERDEȚURI DE SALATĂ (PROASPETE, CONSERVATE SAU CONGELATE)**

Turmeric  
Anghinare  
Rucola  
Asparagus  
Avocado  
Muguri de fasole  
Fasole: verde, galbenă, franțuzească

Sfeclă: frunze, rădăcini  
Varză bok choy  
Broccoli  
Varză de Bruxelles  
Varză, toate tipurile  
Morcov  
Conopidă  
Țelină  
Andive  
Varză collard  
Castraveți  
Vinete  
Andive  
Ardei verzi

Ceapă verde  
Inimi de palmier  
Napi  
Varză kale  
Gulii  
Praz  
Salată (oricare în afară de cea cu căpățână)  
Verdețuri mixte  
Ciuperci  
Bame  
Măslini, orice tip  
Ceapă  
Ardei: dulci, iuți

\* Notă: Atât cât este posibil, supele nu trebuie să conțină aditivi și conservanți.

Ridichi	Mezeluri fără nitrați:	Fasoile uscate sau conservate: adzuki,
Rubarbă	șuncă de curcan, pui, vită	neagră, grasă, mare, northern, lima, albă, pinto
Alge de mare	Ouă, întregi	Lapte de cânepă
Spanac	File de pește halibut	neîndulcit
Muguri de pin	Hering	Linte
Cartofi dulci	Miel	
Roșii, proaspete și conserve: rotunde, pară, cherry	Ficat	
Năsturel	Homari	
Dovlecei zucchini și dovlecei	Stridii	

## FRUCTE (PROASPETE SAU CONGELATE)

Mure	Somon, proaspăt, congelat sau afumat, fără nitrați
Afine	Sardine, conserveate în ulei de măslini
Cireșe	Cârnați fără nitrați: pui, curcan
Merișoare	Scoici
Grepfrut	File de biban oceanic
Lămâi	Creveți
Limete	Calcan
Piersici	Păstrăv
Prune	Ton, conservat în apă sau ulei
Zmeură	Curcan

## PROTEINE ANIMALE

Vită: file, friptură, tocată fără grăsimi	Bacon de curcan fără nitrați
Carne de bivol	
Calamar	
Pui: carne albă sau roșie fără piele, dezosată, tocată	Lapte de migdale, neîndulcit, brânză de migdale, făină de migdale
Moluște	Lapte de nuci de acaju
Conservă de vită	Năut
Crabi	

## PROTEINE DIN LEGUME

Lapte de migdale, neîndulcit, brânză de migdale, făină de migdale	Hrean, preparat
Lapte de nuci de acaju	Ketchup, fără zahăr adăugat, fără sirop de porumb
Năut	Muștar
	Condimente naturale

\* Notă: Atât cât este posibil, supele nu trebuie să conțină aditivi și conservanți.

## CEREALE

Orz	
Ovăz: fulgi, obișnuit	
Quinoa	Grâu germinat: chifle, pâine, lipii
Orez sălbatic	

## SUPE, PLANTE AROMATICE, CONDIMENTE, MIRODENII ȘI SUPLIMENTE

Drojdie de bere	
Supe concentrate: de vită, pui, legume*	
Fulgi de roșcove	Plante aromatice uscate: toate tipurile
Plante aromatice proaspete: toate tipurile	Plante aromatice proaspete: toate tipurile
Usturoi, proaspăt	
Ghimbir, proaspăt	
Lapte de migdale, neîndulcit, brânză de migdale	Hrean, preparat
Lapte de nuci de acaju	Ketchup, fără zahăr adăugat, fără sirop de porumb
Năut	Muștar
	Condimente naturale

Ceiuri de plante fără cofeină	Suc de roșii, fără zahăr adăugat	nuci de acaju, alune de pădure, nuci pecan, semințe de pin, fistic, nuci
Murături, fără zahăr adăugat.	Esență de vanilie sau mentă	Unt de nuci/semințe crude
Salsa	Oțet: orice tip	Uleiuri: de nucă de cocos, de semințe de struguri, de măslini, de susan, de susan prăjit (asiatic)
Condimente: piper alb și negru, scorțișoară, boia, fulgi de ardei roșii uscați, chimen, curry pudră, cacao pudră, șofran, sare de mare, condimente	Avocado	Semințe proaspete: in, cânepe, dovleac, susan, floarea soarelui
Indulcitori: Stevia, Xylitol	Nucă de cocos, lapte de cocos, cremă de cocos, apă de cocos	Pastă de susan (Tahini)
Pastă de tomate	Hummus	
	Maioneză, șofrănaș	
	Alune sau nuci	
	proaspete: migdale,	

### GRĂSIMI SĂNĂTOASE