**PLAN SĂPTĂMÂNAL PENTRU SLĂBIRE ȘI REDUCEREA TRIGLICERIDELOR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Luni** | **Mic dejun** | Smoothie cu spanac, castravete, măr verde și semințe de chia |
| **Gustare** | Un iaurt grecesc degresat |
| **Prânz** | Piept de pui la grătar cu salată verde și o lingură de ulei de măsline |
| **Gustare** | Un ou fiert și câteva migdale |
| **Cină** | Supă de legume și o felie de pâine integrală |
| **Activitate** | 45 min mers alert + 15 min stretching |
|  | |
| **Marți** | **Mic dejun** | Terci de ovăz cu lapte vegetal și fructe de pădure |
| **Gustare** | Un măr |
| **Prânz** | Somon la cuptor/grătar cu broccoli și quinoa |
| **Gustare** | Un iaurt natural |
| **Cină** | Salată cu ton, avocado și roșii |
| **Activitate** | 30 min bicicletă + 20 min exerciții cu greutăți ușoare |
|  | |
| **Miercuri** | **Mic dejun** | Smoothie cu kefir, banană și fulgi de ovăz |
| **Gustare** | Un ou fiert |
| **Prânz** | Tocăniță de linte cu salată de varză / de năut cu orez brun |
| **Gustare** | Morcovi cruzi |
| **Cină** | Pește alb cu salată de castraveți |
| **Activitate** | 45 min mers + 15 min yoga |
|  | |
| **Joi** | **Mic dejun** | Ou fiert cu pâine integrală și roșii cherry |
| **Gustare** | Un iaurt degresat |
| **Prânz** | Supă cremă de dovleac și salată de sfeclă |
| **Gustare** | Un fruct (kiwi, portocală) |
| **Cină** | Tofu la grătar cu legume verzi |
| **Activitate** | 40 min alergare ușoară + 15 min respirație conștientă |
|  | |
| **Vineri** | **Mic dejun** | Budincă de chia cu lapte de migdale și kiwi |
| **Gustare** | Un ou fiert |
| **Prânz** | Salată cu quinoa, legume și semințe de dovleac |
| **Gustare** | Un măr verde |
| **Cină** | Supă de legume și o felie de pâine integrală |
| **Activitate** | 45 min mers + 15 min exerciții de echilibru |
|  | |
| **Sâmbătă** | **Mic dejun** | Terci de ovăz cu fructe de pădure |
| **Gustare** | Un iaurt natural |
| **Prânz** | Pește la cuptor cu cartofi dulci și salată |
| **Gustare** | Morcovi cruzi |
| **Cină** | Supă de mazăre și salată de castraveți |
| **Activitate** | 1 oră plimbare în natură |
|  | |
| **Duminică** | **Mic dejun** | Smoothie cu kefir, banană si fulgi de ovăz |
| **Gustare** | Un măr |
| **Prânz** | Tocăniță de legume cu orez brun |
| **Gustare** | Un iaurt natural / Un ou fiert |
| **Cină** | Salată cu ou fiert, avocado și verdețuri |
| **Activitate** | 20 min yoga + 20 min meditație |

Greutate actuală (17.10.2025): 142 kg

Obiectiv: Pierdere în greutate semnificativă și îmbunătățirea profilului lipidic