

MENIU ZIUA 1

SĂPTAMĂNA 3

• • • MIC DEJUN

2 ouă fierte , 2 feli suncă
1 castravete.

• • • PRÂNZ

120g carne de curcan la
cuptor.
150g legume calde gatite cu
20 g unt

• • • CINA

120g carne de curcan la
cuptor.
Salată asortată cu dressing
30 g ulei de măsline

• • • Snack

25g ciocolată amaruie cu
peste 75% cacao

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Din săptămîna 3 se scade aportul
de carbohidrați pentru a intra in
starea de ketoză nutrițională, unde
corpul folosește ca si sursă de
energie grasimea de pe corp(ARZI
EXCESUL DE GRĂSIME)

MENIU ZIUA 2

• • • MIC DEJUN

1 lapte bătut
1 mandarină

• • • PRÂNZ

120 g ficăței de pui tras la
tigaie
150 g legume la abur

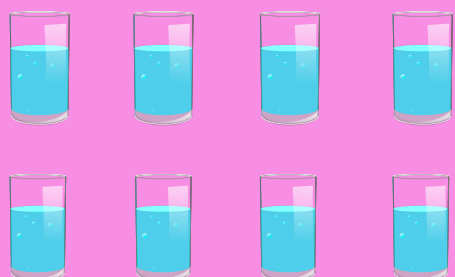
• • • CINA

Salată verde sau mix cu o
conservă de ton, 30 g branză
telemea, și legume pentru
salată

• • • Snack

100g fruct
30 nuci

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Varietatea fructelor ,legumelor și a
salatei este foarte importantă
pentru a primi diferite minerale si
vitamine din tot ceea ce consumați!
Cu cit mai mult culori cu atit mai
bine.

MENIU ZIUA 3

• • • MIC DEJUN

2 ouă
30 grame brânză
1 roșie

• • • PRÂNZ

1 bol de ciorbă cu carne la
alegere fără pâine

• • • CINA

120g carne la alegere
150g legume la
alegere (cartof dulce, fasole
verde, brocoli)

• • • Snack

100g fructe de pădure
30g nuci

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Variază fructele și legumele între
ele !

MENIU ZIUA 4

• • • MIC DEJUN

Smoothie
150 fruct la alegere
1 lingură chia
200g lapte

• • • PRÂNZ

120g carne la alegere.
200 g spanac opărit cu unt și
ustutoi. Fără făină adăugată

• • • CINĂ

1 bol mare de ciorbă de pui
fără pâine SAU carne cu
legume.

• • • Snack

1 fruct la alegere
30 g nuci

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Spanacul se poate consuma
crud sau gătit .

MENIU ZIUA 5

• • • MIC DEJUN

Alege un mic dejun din zilele anterioare din săptămâna 3

• • • PRÂNZ

120g pește
salată verde plus legume
150g și jumătate avocado .

• • • CINĂ

120g carne de pui
salată de varză sau 150 g
legume.

• • • Snack

30g nuci la alegere
1 mandarină

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Nu uita să te hidratezi
corespunzător!

MENIU ZIUA 6

• • • MIC DEJUN

200g budincă de chia
fruct la alegere.

• • • PRÂNȚ

Salată verde sau mix cu 2
ouă ,50g brânză, cu legume
la alegere.

• • • CINĂ

120 g chiftele cu sos de rosii
150 g conopidă la cuptor

• • • Snack

25g ciocolată amăruie cu
peste 75% cacao OPTIONAL

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Gătește cantitate dublă la
porția de chiftele și rămâne
și pentru a 2 a zi! Schimbăm
doar garnitura .

MENIU ZIUA 7

• • • MIC DEJUN

200g budincă de chia
100g fruct la alegere

• • • PRÂNZ

120g chiftele cu 150 g
legume
de ex ciuperci cu ceapă si
mult pătrunjel verde, trase la
tigaie.

• • • CINA

120g cârnaciori cu varză
călită sau carne .

• • • Snack

1 iaurt natural cu 100g fruct

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Varza călită este la discreție
doar cârnaciori se cântăresc.