

MENIU ZIUA 1

SĂPTĂMÂNA 1

• • • MIC DEJUN

2 ouă fierte
30g brinză
1 rosie sau 1 castravete

• • • PRÂNZ

120g pește la alegere
100g bulgur gătit
1 bol salată verde
condimente după gust

• • • CINĂ

120g piept de pui
150 legume la alegere, fie
gătite la abur fie trase la
tigaie cu o lingură ulei

• • • Snack

30g migdale
1 piersică

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Formula de calcul a
consumului de apă este
greutatea actuală
îmulțită cu 0,33 ml
Ex: 58kgx0,33

MENIU ZIUA 2

• • • MIC DEJUN

30g fulgi de ovăz
300g apă (se fierb 10 min
la foc mic)
50g afine sau zmeură
2 curmale tăiate mărunt

• • • PRÂNZ

120g carne de porc
100 orez brun fiert
100g murături

• • • CINĂ

1 conservă ton
jumătate avocado
150g legume
salată verde o mână

• • • Snack

25g ciocolată amăruie cu
peste 75% CACAO

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Atunci cind spun legume
mă refer la tot ce înseamnă
rosie,castravete,ardei,ceap
ă și alegi în funcție de cea
ce îți face plăcere.

MENIU ZIUA 3

• • • MIC DEJUN

200g iaurt grecesc
100g fructe de pădure

• • • PRÂNZ

1 bol de ciorbă la alegere
2 felii pâine integrală

• • • CINĂ

120g filet de vită
150g fasole verde sote
salată verde -opțional

• • • Snack

30 g nuci românești
1 nectarină

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Ciorbele le poți alege în funcție de cea ce îți place (de pui , de perisoare, salată verde, de varză pot fii cu smantană sau fără.

MENIU ZIUA 4

• • • MIC DEJUN

Omletă din 2 ouă cu
ciperci sau o legumă
care îți face plăcere
1 feliuță pâine
neagră (opțional)

• • • PRÂNZ

1 bol de ciorbă la alegere
1 feliuță de pâine
neagră (opțional)

• • • CINĂ

120g carne de pui
150g legume
salată verde

• • • Snack

30g fistic
1 portocală

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Legumele pot fii gătite fie la
abur, fie la tigaie, fie crude .
Carnea la fel fie la
grătar, abur, tocăniță.

MENIU ZIUA 5

• • • MIC DEJUN

Sandwich cu somon
afumat
2 felii pâine neagră.
50g somon afumat
30g pastă de brinză
1 rosie sau ardei

• • • PRÂNZ

120g carne de pui
100g orez brun
150g salată mixtă

• • • CINĂ

120g carne de pui
150g legume plus salată
verde lingă

• • • Snack

150g brânză de vaci sau
(perle cu smântină)

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Sursa de proteină adică carnea
poate fii inlocuită , dacă pe
plan este carne de pui poți
inlocui cu carne de porc de ex
sau pește sau curcan etc.

MENIU ZIUA 6

• • • MIC DEJUN

Smoothie 100 g amestec de fructe de pădure congelate sau proaspete
1 banană mică
150 ml lapte de migdale .
Vezi rețeta in rețetar!

• • • PRÂNȚ

Salată cu quinoa
100g quinoa gătită
4 buc roși shery
1 castravete
1 ceapă rosie mică
pătrunjel verde tocat
Dressing la alegere.

• • • CINĂ

200g tocanită de legume
cu sos de rosii.
Vezi rețeta in rețetar!

• • • Snack

30g semințe sau nuci la
alegere
plus un fruct

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

ASTAZI AVEM ZI VEGANĂ
PENTRU A DA CORPULUI O
PAUZĂ DE LA LACTATE ȘI
CARNE însă ESTE OPTIONAL

MENIU ZIUA 7

• • • MIC DEJUN

Alege un mic dejun din zilele anterioare.

• • • PRÂNZ

120g piept de pui cu smântină și spanac
150g brocoli sau fasole verde
Vezi rețeta în rețetar!

• • • CINĂ

120g piept de pui cu smintină si spanac
150g salată mixtă
Vezi reteta in retetar!

• • • Snack

25g ciocolată amaruie
cu peste 75% cacao

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Gatește cantitate dublă la porția de prânz și ramâne și pentru cină !