



RESURSĂ • NUTRIȚIE

Idei și rețete sănătoase

Idei de mese pentru toată ziua, o listă simplă de alimente și rețete pas cu pas, cu valori nutriționale, ca să mănânci ușor și sănătos.



PLAN DE MESE

**Ușor și
sănătos**

MIC DEJUN
PRANZ
CINA





Mâncarea sănătoasă nu înseamnă restricție, ci alegeri bune, repetate. Mai jos găsești idei pentru fiecare masă și rețete pe care le poți pregăti rapid, acasă.

Idei de mese

Mic dejun

- **Omletă cu legume:** 2 ouă, ½ ceapă, 5-6 roșii cherry, frunze de salată, 2 felii cașcaval.
- **Iaurt grecesc cu ovăz și banană:** 150g iaurt grecesc, 20g pudră proteică, 20g ovăz, 1 banană, fructe de pădure opțional.
- **Clătite proteice:** 2 ouă, 20g pudră proteică, 25g ovăz, ½ praf de copt, 1 lingură iaurt (rețeta mai jos).
- **Ouă fierte și legume:** 2 ouă fierte, ½ avocado, 1 roșie, castravete, 2 felii brânză, frunze de salată.
- **Brânză cu smântână:** 200g brânză Făgăraș, 1 lingură pudră proteică, 2 biscuiți din semințe.
- **Terci de ovăz:** 20g ovăz, 150ml lapte sau apă, scorțișoară, 10g stafide, 10g nuci, 1 banană, 1 linguriță miere.

Prânz

- **Tocăniță de pui sau curcan cu legume:** 350g tocăniță cu 100g murături.
- **Pește cu legume la cuptor sau grătar:** 300g pește cu 150g legume (dovlecel, roșii, ceapă, cartof).
- **Ficăței de pui sau curcan:** 200g la tigaie cu 150g salată de crudități (morcov, păstârnac, țelină, sfeclă).
- **Tocăniță de fasole cu afumătură:** 300g cu 150g salată de crudități.
- **Piept de pui la grătar sau cuptor:** 200g cu salată verde.
- **Pui cu legume în sos alb:** 300g cu 150g salată de crudități (rețeta mai jos).



Cină

- **Supă cremă de legume:** 300ml cu semințe de bostan și 2-3 biscuiți din semințe.
- **Orez cu legume:** 250g cu 20g parmezan.
- **Cartof copt cu ton:** 1 cartof mediu, 1 conservă mică ton, 1 lingură smântână, 1 linguriță porumb, pătrunjel.
- **Brânză de vaci Făgăraș:** 200g cu 2-3 biscuiți din semințe și ½ ardei capia.
- **Chiftele de legume:** 2-3 chiftele cu 150g salată de broccoli.
- **Pastă de avocado:** 1 avocado mic, ½ ardei capia, ½ lămâie, sare, cu 2-3 biscuiți din semințe.

Gustări

- **Budincă de chia cu fructe de pădure:** 20g chia, 200ml lapte vegetal, vanilie, ½ banană, 20g fructe de pădure.
- **Smoothie verde:** 1 mână spanac, 20g pudră proteică, 1 banană, 200ml lapte sau apă, suc de ½ lămâie.
- **Humus cu legume:** 50g humus cu 1 morcov și 1 ardei capia.
- **Ciocolată neagră:** 2-3 pătrățele.
- **Biluțe proteice:** 30g pudră proteică, 3 curmale, 10g miere, 20g nuci, 15ml lapte.
- **Măr cu nucă:** 1 măr cu 2-3 bucăți de nucă.



Băutură detox de dimineață

1 PORȚIE

Per porție (400g): 37 kcal • 1g proteină • 0g grăsimi • 11g carbohidrați

Ingrediente: ½ lămâie, 1 lingură oțet de mere, ½ lingură scorțișoară, 1 linguriță miere, 400ml apă fierbinte.

1. Se stoarce lămâia într-un pahar.
2. Se adaugă scorțișoara și oțetul de mere.
3. Se toarnă apa fierbinte.
4. Se adaugă mierea și se amestecă cu grijă.
5. Se consumă pe stomacul gol.



Smoothie verde

1 PORȚIE

Per porție (400g): 240 kcal • 21g proteină • 4g grăsimi • 35g carbohidrați

Ingrediente: 1 mână spanac proaspăt, 1 banană, 20g pudră proteică, 200ml lapte de migdale (sau apă), suc de ½ lămâie.

1. Se pun toate ingredientele în blender.
2. Se mixează până se obține o textură cremoasă.
3. Se servește imediat.



Salată de crudități

4 PORȚII

Per porție (100g): 215 kcal • 2g proteină • 17g grăsimi • 7g carbohidrați

Ingrediente: 1 morcov, $\frac{1}{2}$ sfeclă roșie, $\frac{1}{2}$ țelină mică, 1 lingură ulei de măsline extravirgin, 1 linguriță suc de lămâie, sare și piper, 1 lingură semințe de floarea-soarelui sau susan (opțional).

1. Se curăță și se dau pe răzătoare morcovul, sfecla și țelina.
2. Se amestecă legumele rase într-un bol.
3. Se adaugă uleiul, sucul de lămâie, sarea și piperul.
4. Se presară semințele deasupra și se amestecă.



Salată de broccoli

6 PORȚII

Per porție (150g): 154 kcal • 5g proteină • 11g grăsimi • 18g carbohidrați

Ingrediente: 1 broccoli, 1 ardei roșu sau capia, 1 mărar verde, 30g semințe de floarea-soarelui, 10ml ulei de măsline, 15ml oțet de mere, 1 linguriță muștar, 1 linguriță miere, sare și piper.

1. Se spală legumele și mărarul.
2. Se mărunțesc la robot sau se taie cubulețe.
3. Se amestecă cu uleiul, muștarul, oțetul, mierea, semințele, sarea și piperul.
4. Se servește.



Clătite proteice

1 PORȚIE

Per porție (300g): 324 kcal • 35g proteină • 16g grăsimi • 20g carbohidrați

Ingrediente: 2 ouă, 20g pudră proteică, 25g ovăz, ½ praf de copt, 1 lingură iaurt, esență de vanilie, 1 praf sare.

1. Se bat ouăle cu pudra proteică și sarea.
2. Se adaugă ovăzul, praful de copt, iaurtul și vanilia.
3. Se amestecă până devine ca o smântână groasă.
4. Se unge o tigaie cu puțin ulei de măsline.
5. Se toarnă compoziția uniform, se acoperă și se lasă la foc mic 3 minute pe o parte și 1 minut pe cealaltă.
6. Se servește cu iaurt și fructe de pădure.



Terci de ovăz

1 PORȚIE

Per porție (350g): 380 kcal • 27g proteină • 9g grăsimi • 58g carbohidrați

Ingrediente: 20g fulgi de ovăz, 150ml lapte (sau vegetal), ½ linguriță scorțișoară, 20g pudră proteică, 10g stafide, 1 linguriță miere, 1 banană felii, 10g migdale sau nuci tocate.

1. Se pun laptele, stafidele și ovăzul la foc mic, amestecând 3-5 minute, până devine cremos.
2. Se adaugă scorțișoara și nucile.
3. Se ia de pe foc și se adaugă mierea și pudra proteică.
4. Se toarnă în bol și se decorează cu banana.



Supă cremă de legume

6 PORȚII

Per porție (300ml): 150 kcal • 3g proteină • 8g grăsimi • 13g carbohidrați

Ingrediente: 1 cartof dulce, 1 ceapă, 2 morcovi, ½ dovlecel, ½ țelină mică, 1 păstârnac, 20ml ulei de măsline, 700ml apă, 10g semințe de bostan, sare și piper. Opțional: 100ml smântână de gătit.

1. Se pun legumele curățate și tăiate cuburi într-un vas.
2. Se adaugă apa și se fierb 30 de minute.
3. Se verifică legumele cu furculița.
4. Se adaugă sarea, piperul, uleiul și smântâna (dacă se folosește) și se pasează.
5. Se servește caldă cu pătrunjel și semințe de bostan.



Pui cu legume în sos alb

3 PORȚII

Per porție (300g): 635 kcal • 58g proteină • 36g grăsimi • 15g carbohidrați

Ingrediente: 500g piept de pui, 1 pungă legume congelate (italian style), 200ml smântână de gătit, 1 linguriță amidon de porumb, 10ml ulei de măsline.

1. Se taie pieptul de pui cubulețe.
2. Se călește în ulei de măsline 10 minute.
3. Se adaugă legumele congelate și se lasă la foc mic 20 de minute.
4. Se adaugă smântâna și se mai lasă 10 minute.
5. Se presară amidonul și se amestecă 2-3 minute.
6. Se servește imediat.



Pizza proteică fără gluten

1-2 PORȚII

429 kcal • 35g proteină • 25g grăsimi • 16g carbohidrați

Ingrediente: ½ conopidă, 2 roșii, 3 căței usturoi, 1 ou, 30g brânză Făgăraș, busuioc, ulei de măsline 15ml, sare.

1. Se mărunțește conopida și se fierbe până se înmoaie.
2. Se pasează în blender roșiile, usturoiul, busuiocul, uleiul și sarea, până devine cremos.
3. Conopida fiartă se scurge bine și se lasă la răcit.
4. Se adaugă oul peste conopidă și se pasează până se obține un aluat.
5. Se întinde aluatul în tavă, se adaugă sosul de roșii și brânza, apoi se coace 20-30 de minute.



Ardei umpluți cu carne de curcan

1-2 PORȚII

236 kcal • 31g proteină • 8g grăsimi • 10g carbohidrați

Ingrediente: 3 ardei grași, 200g carne de curcan tocată, 1 conservă roșii tocate, 1 lingură bulion, 1 ceapă, cașcaval ras, sare, piper, boia.

1. Se preîncălzește cuptorul la 175°C.
2. Se taie ardeii în jumătăți și se curăță.
3. Se călesc ceapa, carnea, roșiile, bulionul și condimentele 10 minute.
4. Se umplu jumătățile de ardei cu compoziția și se presară cașcaval ras.
5. Se coc 10 minute.



Tartă cu brânză de vaci fără gluten

1-2 PORȚII

236 kcal • 31g proteină • 8g grăsimi • 10g carbohidrați

Ingrediente: 200g brânză de vaci, 4 ouă mari, 25g ceapă verde, ½ linguriță sare, un praf de piper, ulei de măsline pentru uns tava.

1. Se preîncălzește cuptorul la 175°C și se unge o tavă mică.
2. Se amestecă brânza de vaci cu ouăle, ceapa verde tocată, sarea și piperul.
3. Se toarnă compoziția în tavă.
4. Se coace 25-30 de minute, până se rumenește ușor.



Budincă de chia

3 PORȚII

Per porție (120g): 95 kcal • 8g proteină • 3g grăsimi • 11g carbohidrați

Ingrediente: 200ml lapte (de vacă sau vegetal), 20g semințe de chia, 20g pudră proteică, ½ linguriță scorțișoară (opțional), ½ banană pasată, esență de vanilie, 50g fructe de pădure.

1. Se amestecă laptele cu chia, pudra proteică și scorțișoara.
2. Se adaugă banana pasată și se amestecă bine.
3. Se lasă la frigider cel puțin 3-4 ore (ideal peste noapte).
4. La servire se adaugă fructele de pădure.



Biluțe proteice

4 PORȚII

Per biluță (28g): 91 kcal • 7g proteină • 3g grăsimi • 11g carbohidrați

Ingrediente: 30g pudră proteică, 2-3 curmale fără sâmburi, 10g miere, 15g nuci mărunțite fin, 15ml lapte (adăugat treptat).

1. Se amestecă toate ingredientele până se obține o pastă omogenă.
2. Se modelează bile cât o nucă.
3. Opțional, se tăvălesc prin fulgi de cocos, susan sau cacao.
4. Se țin la frigider 20-30 de minute, ca să se întărească.



Biscuiți din semințe

2 TĂVI

Per biscuite (5g): 55 kcal • 2g proteină • 4g grăsimi • 4g carbohidrați

Ingrediente: 200g făină de porumb (mălai), 110g semințe de floarea-soarelui, 120g semințe de susan, 60g semințe de dovleac, 1 linguriță sare, 80ml ulei de măsline, 345ml apă fiartă.

1. Se preîncălzește cuptorul la 170°C și se tapetează o tavă.
2. Se amestecă ingredientele uscate, apoi se adaugă apa fiartă și uleiul.
3. Se omogenizează totul.
4. Se întinde aluatul subțire pe hârtia de copt.
5. Se coc 15-20 de minute, până devin aurii și crocanți.
6. Se lasă să se răcească înainte de desprindere.



Negresă proteică rapidă

1-2 PORȚII

400 kcal • 40g proteină • 10g grăsimi • 34g carbohidrați

Ingrediente: 1 ou, 100g iaurt grecesc 2%, 1 linguriță miere, 30g pudră proteică, 20g cacao, ½ praf de copt, ciocolată neagră mărunțită.

1. Se preîncălzește cuptorul la 175°C.
2. Se amestecă toate ingredientele (mai puțin ciocolata) până devine omogen.
3. Se toarnă într-un vas uns cu ulei și se presară ciocolata deasupra.
4. Se coace 12-15 minute: 12 minute pentru consistență moale (lava cake), 15 minute pentru prăjitură.
5. Se lasă să se răcească înainte de servire.



Înghețată snack proteică

6 PORȚII

Per porție: ~74 kcal • 4g proteină • 2g grăsimi • carbohidrați reduși

Ingrediente: 500g iaurt 2%, 1 linguriță miere, 100g zmeură sau afine, 30g pudră proteică vanilie, 40g orez expandat sau nuci măcinate.

1. Se amestecă iaurtul cu pudra proteică și mierea.
2. Se pregătesc 12 forme de silicon de briose.
3. Pe fund se presară nucile măcinate sau orezul expandat.
4. Se adaugă compoziția cu iaurt.
5. Zmeura se strivește cu furculița și se adaugă deasupra.
6. Se lasă la congelator minimum 2 ore, ideal peste noapte.

Notă: Valorile nutriționale sunt orientative și pot varia în funcție de ingredientele folosite. Material informativ. Pentru un plan adaptat nevoilor tale, programează o ședință de nutriție.