

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

GHIDUL SLĂBIRII

ÎN SFÂRȘIT O DIETĂ CARE FUNCȚIONEAZĂ!

26 REȚETE PENTRU SLĂBIRE

LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI, GUSTĂRI SĂNĂTOASE,
PLAN DE ALIMENTAȚIE



SINGURA DIETĂ CARE CHIAR FUNȚIONEAZĂ ESTE ...

De-a lungul istoriei pierderii în greutate, numeroase diete au luat startul, dar numai unul este cunoscut pentru eficacitatea sa excelentă. Poate ai auzit despre asta? Este **dieta pe care ești dispusă să o urmezi atâta timp cât să vezi rezultatele.**

Așadar, înainte să începi o altă dietă fadă, în care să excluzi complet carbohidrații și să ai o dietă bazată pe puține grăsimi, întreabă-te dacă o vei putea ține.

**Alege o dietă pe care o poți urma
săptămâni, luni sau chiar ani.
Persistența este cea care contează.**

Studiile de management al slăbirii arată că nu există
o dietă magică și că

**cel mai important element al unei
diete este de a crea un deficit ușor
al caloriilor.**

**Pe scurt, pentru a slăbi, trebuie
să consumăm mai multă
energie decât ceea ce mâncăm.**



5 REGULI DE SLĂBIRE CARE TE POT AJUTA SĂ AJUNGI LA OBIECTIVUL TĂU MAI REPEDE

Mănâncă mâncare adevărată.

Decât să te concentrezi la macro nutrienți (ca grăsimile, carbohidrații etc.) mai degrabă ai mânca o varietate de alimente. Cel mai important, alege alimente de culori diferite zilnic.

Oricând poți, alege o **opțiune mai sănătoasă** sau - chiar mai bine - alege o opțiune cu **mai puține calorii**.

Pune-ți corpul în mișcare.

Chiar și atunci când singurul exercițiu pe care ți-l permiți este o plimbare zilnică. Exercițiile regulate îți vor da mai multă libertate în dietă.

Mănâncă cu cap. Când simți că ești plină, oprește-te. Urmărind o simplă regulă, **să mănânci până la 80%**, îți va modifica apetitul și-ți va micșora porțiile pe termen lung.

Bea cât mai multă apă. Întotdeauna începe și sfârșește ziua prin a bea un pahar cu **apă**. Bea un **pahar de apă înainte de fiecare masă** și tot timpul când vrei să mergi la toaletă.

Verifică pagina 14 pentru încă 10 sfaturi pentru a-ți ajuta dieta SlimJoy.

CUM SĂ MENȚII OBIECTIVUL TĂU DE DEFICIT DE CALORII FĂRĂ SĂ FII ATENTĂ LA NUMĂRATUL CALORIILOR

Număratul caloriilor poate fi de folos pentru câteva persoane, dar majoritatea găsesc acest lucru demotivant și inutil. Poți urma o dietă echilibrată cu o simplă regulă vizuală.

DACĂ VEI REȚINE ACESTE TRUCURI REFERITOARE LA MĂSURAREA PORȚILOR TOTUL VA FI MULT MAI UȘOR:

PROTEINE

MĂRIMEA PORȚIILOR

Mărimea palmei (fără degete)

CANTITATE MAXIMĂ

RECOMANDATĂ:

2-4 porții/zi

Cele mai bine surse de proteine sunt peștele alb, carne de pasăre fără piele, carne slabă și tofu. Ocazional amestecă-l cu fasole, mazăre și lentile.



LEGUME

MĂRIMEA PORȚIILOR

Mărimea pumnului

CANTITATE

MAXIMĂ RECOMANDATĂ:

cel puțin 4 porții/zi



CEREALE ȘI ALIMENTE CU AMIDON

MĂRIMEA PORȚIILOR:

Formează o ceașcă cu palma

CANTITATE

MAXIMĂ RECOMANDATĂ:

1-2 porții/zi

Decât să alegi cereale procesate, alege mai bine cereale integrale cum ar fi bulgur, orez brun, popcorn, făină integrală de grâu, quinoa etc.



GRĂSIMI INTEGRALE

MĂRIMEA PORȚIILOR:

Ulei, unt - 1 linguriță;

Semințe și nuci - 1-2 linguri

CANTITATE

MAXIMĂ RECOMANDATĂ:

1-2 porții/zi

Cel mai bine este să consumi grăsimi neprocesate ca nuci sau semințe. Uleiurile sunt niște bombe calorice.



PRODUSE FERMENTATE DIN LAPE

MĂRIMEA PORȚIILOR:

200ml sau un pahar mic

CANTITATE

MAXIMĂ RECOMANDATĂ:

1 porție/zi

laurtul natural sau chefirul poate fi benefic pentru orice dietă, pentru că este plin de probiotice. Pentru oricine care are intoleranță la lactoză, sunt multe alternative vegetale valabile.





CÂT DE MULT ESTE PREA MULT

Dacă nu vrei să numeri kaloriile în mod meticulos, poți utiliza sistemul nostru de porții. În orice caz, pentru o slăbire rapidă și eficientă, îți sugerăm să memorezi numărul de calorii zilnic pentru câteva săptămâni. De asemenea, încearcă să numeri câte calorii arzi în timpul exercițiilor. Acest lucru îți va arăta mai exact cât mănânci de fapt.

Pentru a slăbi 1/2 kg pe săptămână, țintește zilnic la un deficit de 500kcal. Cum? Mănâncă mai puțin și fă mai multe exerciții și va fi mai ușor.

Număr estimat de calorii pentru a menține greutatea*

Gen	Vârstă (ani)	Sedentar	Activ moderat	Activ
Copil	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
Femeie	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
Bărbat	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

*Dacă ai mai puțin de 165cm, scade 100 calorii.

Sedentar: muncă de birou, cu activitate ocazională ușoară

Activ moderat: muncă de birou cu pauze active și mișcare moderată de cel puțin 4 ori pe săptămână.

Activ: muncă de birou cu pauze active și activitate puternică cel puțin 5 ore pe săptămână.

LISTA DE CUMPĂRĂTURI IDEALĂ

Tot ce are nevoie corpul tău pentru a se dezvolta și a se menține

CE SĂ CUMPERI

CE SĂ EVIȚI...

ALIMENTE CE POT FII CUMPĂRATE ÎN VRAC *Cumpără 1/6 luni	• Chia • Orez brun • Hrișcă • Fasole • Năut • Lentile • Varză acră • Castraveți murați	
CONDIMENTE & ULEIURI *Cumpără 1/6 luni	• Sare Himalaya • Piper negru • Boia iute • Scorțișoară • Turmeric • Chimen • Sos Tamari • Ulei măsline • Ulei de cocos • Oțet din mere • Cocă nutritivă	• Paste
NUCI & SEMINȚE *Cumpără 1/3 luni	• Migdale • Semințe de chia • Semințe de in	• Unt de alune • Lapte vegetal
ALIMENTE DIN SECTORUL REFRIGERATE *Cumpără 1/3 luni	• Migdale • Semințe de chia • Semințe de in	• Lactate cu grăsime redusă • Patiserie și pâine fără gluten
FRUCTE USCATE *Cumpără lunar	• Prune • Dude	• Lapte și ciocolată albă • Caju • Fistic
LEGUME CU AMIDON *Cumpără lunar	• Morcovi • Sfeclă • Porumb pe știulete	• Alune prăjite în ulei • Gustări procesate
LEGUME ȘI FRUCTE CU UN NIVEL SCĂZUT DE CALORII *Cumpără săptămânal	• Mere verzi • Citrice • Pepeni • Ardei • Roșii • Castraveți • Usturoi • Ceapă • Țelină • Ciuperci • Praz • Salată • Baby Spanac • Mangold	• Ulei (cu excepția uleiului de măsline pentru mâncăruri reci și ulei de cocos pentru gătit) • Sosuri pentru salate
ALIMENTE CARE SUNT BUNE PENTRU TINE, CU UN NIVEL RIDICAT DE CALORII *Cumpără dacă poțesteți	• Avocado • Somon • Soia organică • Cartofi dulci • Popcorn făcut la aer cald • Nuci • Hummus • Ovăz • Ciocolată neagră	• Batoane de ciocolată • Băuturi acidulate • Mâncăruri refrigerate • Fructe uscate

MESE CU UN NIVEL SCĂZUT DE CALORII ȘI SCHIMBĂRI SĂNĂTOASE ALE MÂNCĂRURILOR TALE FAVORITE

Schimbări sănătoase de mâncăruri care te vor menține pe drumul cel bun.

DISTRUG DIETA

ALTERNATIVE PERFECTE

Paste	Zoodles*
Chifle de hamburger	Ciuperci Portobello
Maioneză	Muștar sau lăut grecesc cu maioneză fără grăsime
Sos Bolognese	Sos crud "Bolognese" *
Pireu	Piure din conopidă *
Taco de vită	Taco cu ciuperci pe felii de salată *
Ton în ulei	Ton în apă
Pui prăjit	Piept de pui copt în făină de migdale*
Smântână	lăut grecesc
Orez	Orez din conopidă
Închețată	lăut grecesc cu proteine din ovăz *
Salată de cartofi	Salată cu dovlecei zucchini *
Stafide	Dude
Cartofi prăjiți	Cartofi pai copti în cuptor *
Chipsuri	Năut prăjit*
Omletă cu 3 ouă	Omletă cu un ou și 2 albușuri
Ovăz	Hrișcă*
Alune sărate	Păstăi de soia
Pizza	Felii de zucchini *
Carne tocată din vită	Carne tocată de curcan
Caju	Migdale
Ciocolată cu lapte	Ciocolată neagră
Cafe latte	Cafea americană cu un strop de lapte
lăut cu fructe	lăut natural cu mere proaspete
Apă minerală	Apă cu suc de lămâie
Fructe uscate	Fructe proaspete

* Verifică rețeta în secțiunea de Rețete

**PLAN
ALIMENTAR
ZILNIC
PLAN
DE IDEI**



PLAN ALIMENTAR

EXEMPLU NR.1

ÎNCEPUTUL ZILEI:

2 pahare de apă
Cafea cu un strop de lapte

MICUL DEJUN:

laurt grecesc amestecat cu zmeură proaspătă și o lingură
de pudră de zer cu vanilie
Un pumn de migdale

PRÂNZ:

O salată verde mare cu file de pui acoperit cu muștar cu miere
Sos de ulei de măsline și oțet din mere

GUSTĂRE:

O cafea cu un strop de lapte
Ciocolată neagră (un pătrat)

CINĂ:

Brocoli fiert
Chia gătit cu mazăre
File de somon (somon fără piele pe grătar - fără ulei)

VALOARE NUTRIȚIONALĂ ESTIMATĂ:

- 1500 – 1700 kcal • 70 – 80 g proteine • 100 – 115 g carbohidrați • 20 – 25 g fibre
- 50 – 60 grăsimi

PLAN ALIMENTAR

EXEMPLU NR.2

ÎNCEPUTUL ZILEI:

2 pahare de apă
Cafea cu un strop de lapte

MICUL DEJUN:

Omletă (1 ou, 2 albușuri)
Roșie proaspătă cu piper negru

GUSTARE:

Bețe de morcovi cu humus

PRÂNZ:

Salată de hrișcă

GUSTARE:

O cafea cu un strop de lapte
Chefir cu o linguriță de semințe chia

CINĂ:

Taco cu ciuperci pe felii de salată
Salată de varză
Sos de ulei de măsline și oțet din mere

VALOARE NUTRIȚIONALĂ ESTIMATĂ:

- 1400 – 1600 kcal
- 55 – 60 g proteine
- 140 – 155 g carbohidrați
- 33 – 40 g fibre
- 65 – 75 g grăsime

PLAN ALIMENTAR

EXEMPLU NR.3

ÎNCEPUTUL ZILEI:

2 pahare de apă
Cafea cu un strop de lapte

MICUL DEJUN:

Bărcuțe din avocado cu ouă
Roșie medie cu piper

GUSTARE:

O cafea cu un strop de lapte
Prune și un pumn de migdale

PRÂNZ:

Spaghete din zucchini cu carne tocată de curcan
Sorbet de kiwi

GUSTARE:

Țelină
Humus

CINĂ:

Piure din conopidă
Spanac cu usturoi și iaurt grecesc

VALOARE NUTRIȚIONALĂ ESTIMATĂ:

- 1050 – 1150 kcal • 55 – 60 g proteine • 120 – 130 g carbohidrați • 30 – 35 g fibre
- 35 – 40 g grăsime

PLAN ALIMENTAR

EXEMPLU NR.4

ÎNCEPUTUL ZILEI:

2 pahare de apă
Cafea cu un strop de lapte

MICUL DEJUN:

Fulgi de ovăz cu mure și scorțișoară

GUSTARE:

Ouă fierte cu sare
Roșii cherry

PRÂNZ:

O salată mare verde cu năut fiert, roșii uscate, semințe de floarea soarelui și măslinae negre
Sos de ulei de măslinae și oțet de mere
Shake de proteine pentru desert

GUSTARE:

Ardei roșu
Humus

CINĂ:

Supă din legume
Biscuite din banane și fulgi de ovăz ca desert

VALOARE NUTRIȚIONALĂ ESTIMATĂ:

- 1100 – 1200 kcal
- 50 – 55 g proteine
- 110 – 120 g carbohidrați
- 25 – 30 g fibre
- 40 – 45 g grăsime

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

CELE MAI BUNE 10 SFATURI PENTRU A FI ÎN FORMĂ



CELE MAI BUNE SOLUȚII SUNT ÎNTOTDEAUNA CELE MAI SIMPLE



Sfat
1



Începe-ți ziua cu un pahar cald de limonadă



NU: Îți începe ziua cu o **cană de cafea** la prima oră dimineața. În timpul somnului, corpul tău se deshidratează și are nevoie de lichide, nu de cafea care te face să pierzi și mai multă apă (este un diuretic).



DA: Dacă vrei să-ți accelerezi **metabolismul și digestia**, limonada caldă este cea mai bună metodă de a-ți începe ziua.



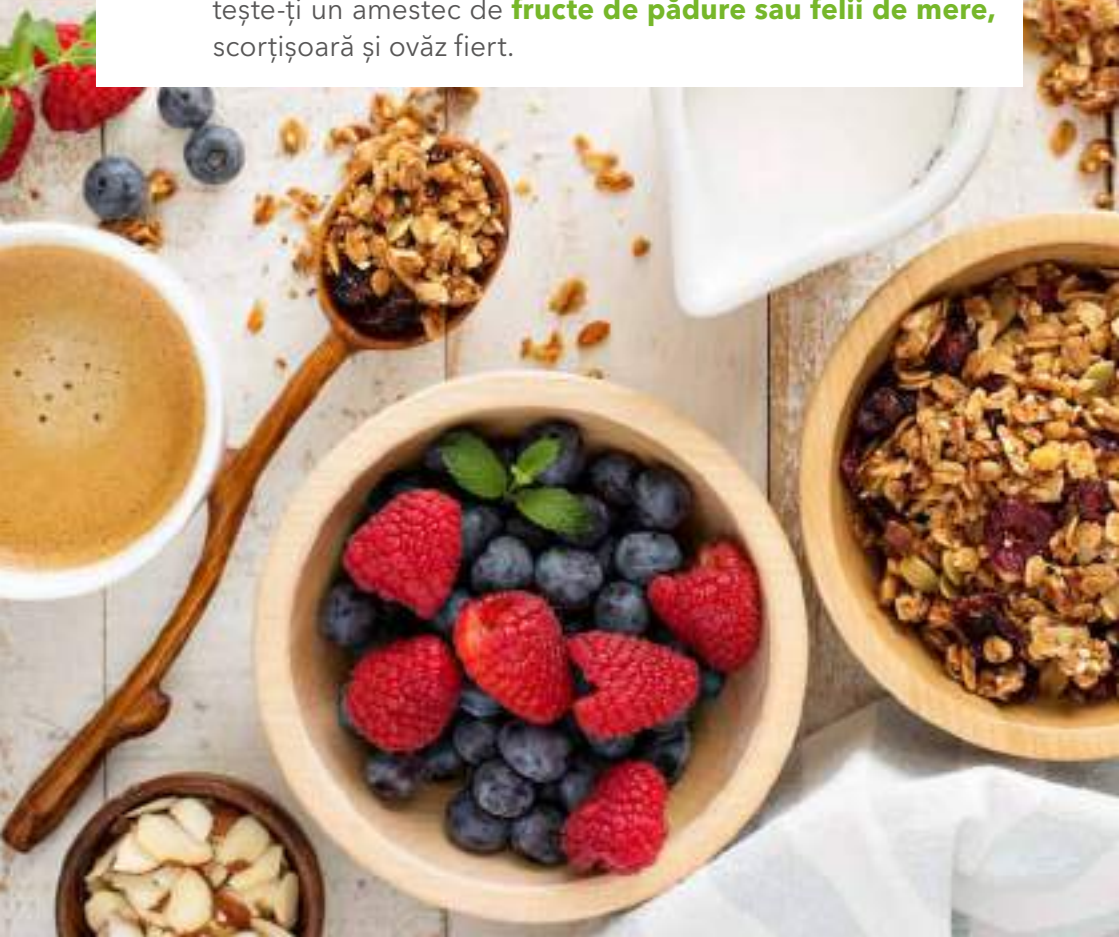
Transformă-ți micul dejun într-un obicei



NU: Dacă vei sări peste micul dejun, **vei consuma mai multe calorii seara**, ceea se traduce în **acumulare de grăsimi**. Optează pentru gustări sănătoase. FĂRĂ croissante, patiserie și biscuiți.



DA: Consumă **cereale integrale** dimineața; ovăz, hrișcă sau mei cu o linguriță de ulei de cocos și un pic de sare, alături de o **omletă cu legume**. Dacă ți-e poftă de ceva dulce, pregătește-ți un amestec de **fructe de pădure sau felii de mere**, scorțișoară și ovăz fiert.





Atunci când mănânci, rămâi concentrat pe ce ai în farfurie



NU: Dacă **mănânci în grabă** și ești atent la tot ce este în jur, vei ajunge să mănânci mult mai mult și nu vei avea sentimentul de sațietate - în **curând îți va fi foame din nou.**



DA: Lasă-ți telefonul cât mai departe de tine, închide TV-ul și fii atent la ceea ce mănânci - înghițitură cu înghițitură.



Sfat
4



Schimbă carbohidrații simpli cu cei complecși



NU: Carbohidrații simpli ca **pâinea albă, cartofii, pastele, dulciurile** etc sunt rele pentru noi din 2 motive: obținem calorii dar nu și nutrienții, plus, în corpul nostru carbohidrații sunt transformați în zahăr și depozite de grăsime.



DA: Alege carbohidrații complecși: vei obține mai mulți nutrienți (vitamine, minerale, fibre) și un nivel normal al zahărului în sânge care se transformă într-un **sentiment de sațietate prelungit**. Optează pentru **mei, hrișcă, orez integral, cicoare, linte și fasole**. Înlocuiește cartofii cu piure de conopidă sau fasole albă.



Sfat
5



Nu mai mânca după ora 18



NU: Noi cercetări arată că **noaptea, digestia noastră și arderea grăsimilor sunt în repaos.** Aceasta înseamnă că vei arde mai multe calorii în timpul zilei decât pe durata nopții.



DA: **Nu mai consuma calorii după ora 18** și vei reduce acumularea de grăsimi.



Scade consumul de paste și pâine

X **NU:** Pâinea și pastele **au multe calorii și niciun beneficiu real**, mai ales varianta albă, neintegrală. În plus, este foarte ușor să ne supra alimentăm cu ele.

✓ **DA:** Limitează consumul de pâine la **1 sau 2 felii de pâine integrală pe zi**. În loc de pâine, mănâncă **morcovi sau ardei** atunci când ți-e foame, ești obosit sau stresat. Înlocuiește **pastele cu fibre: linte, năut sau fasole**.





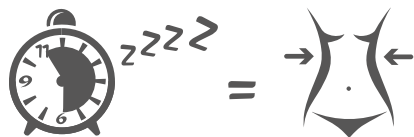
Foame sau doar plictiseală?

X **NU: Nu mânca din plictiseală sau că ești stresat.** Senzația de saturare nu durează și te poate face să mănânci prea mult și să te îngrași.

✓ **DA:** Când simți că vrei să mănânci "ceva" și știi foarte bine că nu este momentul potrivit, mai bine **bea un pahar de apă sau un ceai neîndulcit și respiră adânc și rar** pentru câteva minute. Dorința de a mânca acel ceva va dispărea la fel de repede cum a venit.



Sfat
8



Dormi cel puțin 7 ore pe noapte - poți slăbi 6,5 kg



NU: Nu este suficient să dormi 6 ore pe noapte! O persoană obișnuită trebuie să doarmă 7-8 ore pe noapte. **Cu cât dormi mai puțin, cu atât ai mai mult timp să mănânci**, în special în momentele nepotrivite când poți acumula kilograme în plus.



DA: Stabilește-ți o oră de culcare, astfel încât să te asiguri că vei dormi 7 ore pe noapte. **Nu folosi niciun dispozitiv electronic (telefon, tabletă, tv) cu o oră înainte de a merge la somn.** Oamenii de știință au estimat că se pot pierde 6.5 kilograme pe an doar dormind o oră în plus în fiecare noapte. Merită să încerci, nu?



Când îți este foame, bea un pahar de apă înainte

X NU: Se întâmplă deseori **să confunzi sentimentul de sete cu cel de foame** - și mănânci atunci când ar trebui să bei doar apă.

✓ DA: Dacă ai poftă de o gustare între mese, bea un pahar cu apă și așteaptă 15 minute pentru a vedea dacă încă ți-e foame. Dacă încă **ai senzația de foame** atunci **mănâncă câțiva morcovi, ardei sau țelină cu un iaurt sau humus**. Poți opta chiar și pentru un **pumn de afine sau pur și simplu un măr**.



Să fii activ fizic este mai ușor decât crezi

1

Poți slăbi 3 kg într-un an doar urcând 24 de trepte pe zi



24 trepte/zi
-3 kg/an

Chiar și 2 nivele (aproximativ 24-26 trepte) urcate pe zi te pot face să slăbești 3 kg pe an. **Urcatul scărilor poate fi acumulat pe întreaga zi**, îndeplinind cele 30 minute de mișcare zilnice obligatorii.

2

Poți slăbi 1,5 kg pe an doar făcând plimbări zilnice de 10 minute



10 min/zi
-1,5 kg/an

Aici este simplu - dar trebuie să o faci zilnic. Încearcă să ai o plimbare de 10 minute. **Parchează-ți mașina mai departe** de birou sau de mall, folosește mijlocul de transport în comun pentru a ajunge la destinație sau în timpul liber **fă o plimbare în ritm rapid**. Dar mergi!

3

Poți pierde 350 calorii pe zi făcând curățenie în casă!



350 calorii/zi

Imaginează-ți! **Poți consuma multe calorii chiar și cu activitățile zilnice gospodărești**, pe care nu le consideri exerciții, precum mersul din loc în loc, căratul rufelor, dansând prin casă pe melodiile preferate sau chiar stând pe loc și vorbind la telefon. Toate sunt schimbări mici care te pot ajuta să consumi mai mult de 350 calorii pe zi!

Cât de mult este suficient?

Acesta este un ghid al cantităților pe care ar trebui să le consumăm din diverse tipuri de alimente. Mănâncă 3 mese pe zi folosind regula farfuriei și a mâinii.



1 palmă de proteine

un pumn de legume

1 cupă de mână
de carbohidrați

1 deget mare
de grăsimi

Regulile de mai sus se aplică femeilor, bărbații ar trebui să aibe porție dublă.

FARFURIE CU MÂNCARE SĂNĂTOASĂ

ULEI:

Folosește uleiuri sănătoase (precum ulei măsline sau rapiță) pentru gătit, la salate și la masă. Limitează consumul de unt. Evită grăsimile trans.



APĂ:

Bea apă, ceai sau cafea (cu puțin sau fără zahăr). Limitează laptele/lactatele (1-2 pe zi) și sucul (1 cană mică de suc pe zi). Evită sucurile cu zahăr.



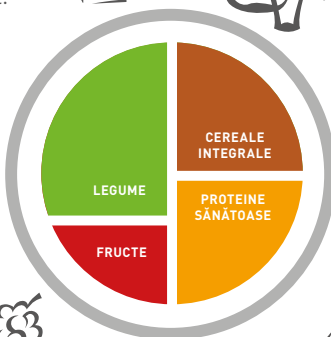
LEGUME:

Cu cât mai multe legume și mai variate cu atât mai bine. Cartofii și cartofii pai nu se iau în considerare.



FRUCTE:

Consumă multe fructe de toate culorile.



CEREALE INTEGRALE:

Consumă o varietate de cereale integrale (pâine integrală, paste integrale și orez brun). Limitează cerealele procesate (precum orez alb și pâinea albă).



PROTEINE SĂNĂTOASE:

Alege peștele, păsările de curte, fasolea și alunele. Limitează carnea roșie și brânza, evită baconul.



RĂMÂI ACTIV!

Farfuria cu mâncare sănătoasă îți oferă o idee despre ce ar trebui să încerci să mănânci la fiecare masă.

Încearcă să atingi acest scop cât mai des posibil - cu puțină planificare.



BUCĂTĂRIE UȘOARĂ: REȚETE PENTRĂ SLĂBIRE

Deschide-ți mintea și descoperă arta
gătitului ușor. În următoarele pagini vei găsi
numeroase rețete de slăbire care îți vor păstra
burta plină și te vor ajuta să te menții.

Bărcuțe din avocado cu ouă



VEGETARIAN



MICUL DEJUN



CINĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 avocado
- 2 ouă mici
- sare
- piper proaspăt măcinat

TOPPINGURI:

opțiunea 1:

- 2 felii bacon, prăjite până când devin crocante
- fulgi de piper
- bețe de chives tăiate

opțiunea 2:

- roșii cherry • busuioc proaspăt

opțiunea 3:

- cașcaval cedar • mărunțit



PREPARARE:

- Preîncălezește cuptorul până la 200°C
- Taie avocado în 2 și aruncă sămânța. Scoate din avocado o porțiune mai mare pentru a face loc, apoi pune jumătățile pe o foaie de copt.
- Sparge câte un ou în fiecare avocado și asezonează cu sare și piper și cu toppingul pe care îl preferi.
- Coace pentru 15 minute

OPȚIONAL: Asezonează cu ierburi proaspete. Servește cu restul de avocado.

Bărcuțe din avocado cu ouă



VEGETARIAN



MICUL DEJUN



CINĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 dovlecel zucchini mic ras
- 6 linguri de fulgi de ovăz
- 300ml apă
- 2 linguri iaurt grecesc
- mure (căpșuni, zmeură, afine etc.)
- Scorțișoară
- Praf de sare
- Ștevie (opțional)



PREPARARE:

- Amestecă dovlecelul, fulgii de ovăz, apa, sarea și scorțișoara într-o cratiță și amestecă până la consistența potrivită, (Când se va răci, ovăzul va absorbi tot lichidul rămas.)
- Când este fierbinte, așează dovlecelul și amestecă împreună cu iaurtul și ștevia dacă vrei să fie mai dulce.
- Decorează cu mure proaspete și un praf de scorțișoară.

Omletă ușoară (cu un ou și albușuri)



INGREDIENTE:

- 2 albușuri
- 1 ou
- 1 ceapă verde tăiată
- 2 roșii uscate fără ulei
- sare
- piper proaspăt tocat
- 1 lingură de parmezan ras
- 1 lingură de ulei măsline



PREPARARE:

- Amestecă ouăle și albușurile până când devin spumoase.
- Amestecă ceapa și roșiile tocate cu oulăle.
- Încălziți o tigaie la foc mediu timp de aproximativ 3 minute și adăugați ulei de măsline.
- Toarnă compoziția în tigaie.
- Se prăjește timp de 1-2 minute. Odată ce marginea începe să se fixeze, redu căldura la temperatură medie.
- Când partea inferioară a omeletei este gătită și partea superioară nu mai curge, răstoarn-o folosind două spatule mari.
- Pune brânza pe omletă și împăturește-o în două. Prăjește încă un minut fiecare parte, apoi servește-o pe o farfurie.

iaurt grecesc cu zer de proteine*



VEGETARIAN



MICUL DEJUN



DESSERT



PORȚII

1

INGREDIENTE:

- 1 iaurt grecesc
- 1 linguriță de zer proteic de ciocolată
- 3-5 linguri de apă
- 1 linguriță de cacao
- Ștevie după gust



PREPARARE:

- Amestecă totul într-un blender.
- așează mixul într-un bol și pune-l în congelator
- amestecă în el de 4 ori - la fiecare 30 minute
- După aproximativ 2 ore îl poți mânca sau îl mai poți lăsa în congelator pentru câteva zile.
- Dacă îl lași în congelator, trebuie să-l scoți cu 10-15 minute înainte de consum.

Biscuiți din ovăz cu fructe



VEGETARIAN



MICUL DEJUN



DESERT



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 banană
- 2 linguri de iaurt grecesc
- 5 linguri de fulgi de ovăz
- mure
- scorțișoară (opțional)



PREPARARE:

- Preîncălzește cuptorul la 200°C
- Sfărâmă banana cu o furculiță, apoi amestecă cu iaurtul și ovăzul
- Așează peste foaia de copt și pune și mure
- Coace pentru 30 minute - în funcție de cât de crocant vrei să fie
- Asezonează cu scorțișoară

Taco cu ciuperci pe felii de salată*



VEGETARIAN



PRÂNZ



CINĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 lingură de ulei cocos
- 1 ceapă mică
- 2 ciuperci mari Portobello
- 1/2 ardei roșu
- 1 lingură de sos soia
- 1 lingură de iaurt grecesc
- 1 lingură de făină nutritivă
- 1 lingură de maioneză slabă
- boia iute
- coriandru proaspăt
- 2 foi mari de salată



PREPARARE:

- Călește ceapa în uleiul de cocos până devine aurie. Adaugă ciuperci tăiate și ardei roșu. Amestecă câteva minute, adaugă sosul de soia și continuă să gătești pentru încă 3 minute.
- Amestecă iaurtul grecesc cu maioneza slabă și făina nutritivă.
- Uplete foile de salată cu ciupercile, adaugă și compoziția de iaurt și azonează cu coriandru.

Piept de pui copt în făină de migdale



PRÂNZ



CINĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 piept pui mic
- un pumn de migdale
- 1 linguriță de pudră usturoi
- 1 linguriță de pudră de ceapă
- 1 linguriță de boia
- sare de mare
- ardei
- 1 ou mic



PREPARARE:

- Preîncălzește cuptorul la 230°C
- Pregătește foile de copt
- Într-un mic bol, amestecă migdale, pudra de usturoi, ceapă, boiaua, sarea și pieprul.
- Într-un alt bol amestecă ouăle.
- Taie pieptul în bucăți lungi.
- Dă fiecare bucată de pui prin compoziția de ouă, apoi în cea de migdale și așează-le pe foaie de copt.
- Coace fiecare parte 7 minute și alte 5 minute pe cealaltă parte până când devin rumeni.

Piure de conopidă



VEGETARIAN



PRÂNZ



CINĂ



GARNITURĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1/4 conopidă medie
- sare
- piper
- pudră usturoi
- 1 lingură iaurt grecesc



PREPARARE:

- Fierbe conopida în apă sărată pentru 10 minute sau până poți înfinge furculița în ea.
- Scoate conopida și păstrează puțină apă pentru mai târziu.
- Pasează conopida până ajungi la consistența dorită
- Adaugă iaurtul, sarea, piperul și pudra de usturoi și amestecă.

Zoodles* = spaghetti din dovlecei zuchini



CRUD



VEGAN

Pot fi consumați cruzi sau gătiți.



PREPARAREA ZOODLES CU UN RĂZĂTOR:

Aceasta este o versiune mai simplă de a crea zoodles, ideal fiind pentru cei care nu sunt pregătiți să cumpere un aparat de făcut paste zuchini. Pentru a crea zoodles, taie marginile unui dovlecel zuchini și apoi rade-l. Continuă să razi ușor, creând fâșii asemănătoare taglatelelor. Amestecă-le cu un sos iute și lasă-le să stea 5 minute sau servește imediat.

Piure de conopidă*



CRUD



VEGAN



PRÂNZ



CINĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 3 roșii uscate
- 1 curmală
- 1 roșie mare
- 1 ceapă verde
- 1 țelină tulpină
- 1 cățel usturoi
- ardei
- sare
- busuioc proaspăt pentru decor



PREPARARE:

- Pune roșiile și curmala în apă caldă pentru 3 ore.
- Taie legumele proaspete, pune-le în blender, adaugă roșiile uscate și curmala și dă-le prin blender până la compoziția dorită.
- Dacă sosul este prea gros adaugă puțină apă adaugă piper și sare și pune-le în blender ultima dată.
- Toarnă sosul peste paste sau zoodles și garnisește cu busuioc.

Salată de zucchini*



VEGETARIAN



PRÂNZ



CINĂ



GARNITURĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 dovlecel zucchini
- 1 ceapă verde
- 1 lingură de muștar
- 1 lingură de iaurt grecesc
- 1 lingură de oțet
- 1 lingură de ulei măsline
- piper negru
- sare de mare



PREPARARE:

- Spală și taie dovlecelul de 1 deget grosime
- Gătește-l în 1 cm de apă până se înmoaie și apoi drenează
- Răcește și amestecă într-un bol cu ceapa verde tăiată, muștar, iaurt, oțet, ulei și condimente.

Cartofi pai copti în cuptor*



VEGAN



GARNITURĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 cartof mare
- 1 lingură ulei
- 1/2 linguriță de boia
- 1/2 linguriță de pudră usturoi
- 1/2 linguriță de boia iute
- 1/2 linguriță de pudră ceapă
- 1/2 linguriță de ardei

Sos opțiunea 1:

- 1 lingură de iaurt grecesc
- 2 lingurițe de pesto

Sos opțiunea 2:

- 1 lingură de iaurt grecesc
- 2 lingurițe de muștar

Sos opțiunea 3:

- 1 lingură de sos asiatic tamarind
- 2 lingurițe de tulpini chives tăiate



PREPARARE:

- Preîncălezește cuptorul până la 200°C
- Taie cartofii sub formă de wedges
- Amestecă uleiul, boiaua, pudră usturoi, boia iute și pudră de ceapă.
- Învelește cartofii cu această compoziție pe o foaie de copt. Așează cartofii în cuptor 45 minute și întoarce după 20 minute. Servește cu un sos la alegere.

OPȚIUNE: Poți opta pentru cartofi dulci în loc de cartofi.

Năut prăjit*



VEGAN



GARNITURĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 conservă de năut
- 1 linguriță de ulei de cocos
- sare
- sare de usturoi
- piper
- boia
- piper cayenne



PREPARARE:

- Preîncălește cuptorul până la 230°C
- Drenează năutul pe un șervețel pentru a-l usca complet.
- Adaugă într-un bol, împreună cu uleiul, sarea, sarea de usturoi, piperul, boiaua și piperul cayenne.
- Așează compoziția pe o foaie de copt și coace pentru 20 - 40 minute, până când se arămesec și devin crocante. Urmărește ultimele minute pentru a evita arderea.

File de pui cu muștar și miere



CINĂ

PRÂNZ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 file de pui
- 1/2 linguriță boia
- 1 linguriță muștar
- 1 linguriță miere
- 1 linguriță sos soia
- 1/2 ceapă roșie
- 1 morcov mic
- 1 linguriță ulei de cocos



PREPARARE:

- Asezonează fileul de pui cu boia, pune muștar pe ambele părți, urmat de miere tot pe ambele părți
- Așează-le într-un bol și adaugă sos de soia. Lasă la marinat pentru 30 minute în frigider.
- Între timp, taie ceapa și morcovul. Încălzește uleiul într-o cratiță la foc mediu.
- Odată ce uleiul începe să-și schimbe culoarea adaugă puiul și prăjește până devine arămiu pe ambele părți, aproximativ 4 minute.
- Scoate puiul din tigaie și adaugă ceapa și morcovii.
- Odată ce se înmoaie, adaugă fileul și restul de marinată.
- Adaugă un pic de apă și amestecă pe foc pentru 20 minute.

Tigaie cu conopidă



VEGETARIAN



PRÂNZ



CINĂ



GARNITURĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1/2 conopidă medie
- 1 lingură de ulei de susan/cocos
- 1 morcov mic, tăiat cuburi
- 1 cățel usturoi
- 50g păstăi soia congelate
- 1/2 șinguriță de pudră de ghimbir
- 1 linguriță de pudră usturoi
- sare
- piper
- 1/2 linguriță de fulgi de piper
- 1 ou bătut
- 2 linguri de sos tamari
- 3 cepe verzi, tăiate
- 1 linguriță de semințe de susan



PREPARARE:

- Adaugă florile de conopidă în tocător și pulsează până când devin mici. Lasă deoparte.
- Încălzește uleiul de susan într-un wok la foc mediu.
- Adaugă morcovul și usturoiul și amestecă aproximativ 5 minute. Adaugă conopida, soia și ceea ce a rămas din ulei.
- Adaugă condimentele și amestecă energic până ce conopida devine moale.
- Crează o gaură în mijloc, dă focul mai încet și adaugă ouăle. Amestecă ușor și continuă până se fac ouăle.
- Amestecă sosul de soia și ceapa verde, apoi adaugă semințele chiar înainte de a servi.

ALTERNATIVE: În loc de ouă, folosește tofu pentru vegani.

Bărcuțe din zuchini*



PRÂNZ



CINĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 dovlecel zucchini mediu
- 2 felii de șuncă
- 2 linguri de mozzarella mărunțită
- 6 linguri de sos de tomate



PREPARARE:

- Spală, înjumătățește dovlecelul și apoi curăță-l pe mijloc
- Înfinge jumătățile cu furculița de câteva ori, așează-le pe o foaie de copt și dă-le în cuptorul preîncălzit la 200°C, pentru 7 minute.
- Cât timp stau în cuptor, amestecă conținutul dovleceilor cu șunca tăiată și sosul de roșii.
- Presară dovleceii cu sare și umplei cu compoziția anterioară. Acoperă-i cu mozzarella.
- Așează din nou dovleceii în cuptorul preîncălzit până când se topește brânza și devine aurie.
- Scoate dovlecii din cuptor, lasă-i să se răcească și apoi servește.

Salată cu hrișcă



VEGETARIAN



PRÂNZ



CINĂ



GARNITURĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 ceașcă de hrișcă gătită
- 1/2 avocado
- 1/2 ardei
- 5 roșii cherry
- 1/2 ceapă (opțional)
- suc de lămâie
- 1 lingură de ulei măsline
- pătrunjel
- turmeric
- oregano
- pudră de usturoi
- sare
- piper



PREPARARE:

- Gătește hrișca și pune deoparte
- Taie avocado, boia, roșia și ceapa și adaugă la hrișcă
- Adaugă sucul de lămâie, uleiul de măsline și verdețurile
- Amestecă și servește

Supă dulce de legume



VEGETARIAN



PRÂNZ



CINĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 100g brocoli
- 100g conopidă
- 100g morcovi
- 1/2 ceapă, mărunțită
- 1 lingură ulei măsline
- 1 linguriță oregano
- 2 lingurițe pătrunjel
- 1 linguriță turmeric
- 1 linguriță boia iute
- 1 linguriță boia dulce
- 100g porumb dulce
- 2 căței usturoi
- 2 linguri iaurt grecesc
- 2 pahare supă legume
- sare
- piper



PREPARARE:

- Desfă brocoli și conopida în pachete mici. Taie morcovii în bucăți mici.
- Călește ceapa în ulei, la foc mediu.
- Adaugă conopida, brocoli și morcovii.
- Asezonează cu oregano, pătrunjel, turmeric, boia iute și dulce.
- Păstrează focul mediu.
- Între timp, adaugă porumbul, usturoiul, iaurtul, sarea și piperul într-un blender până se face pastă.
- Adaugă compoziția în cratiță, supă, amestecă și lasă pe foc încă 30 minute.
- Servește odată ce legumele sunt fierte.

Sos vegan



VEGAN



GUSTARE



CINĂ



PORȚII

INGREDIENTE:

- 100g lentile
- 4 roșii uscate (fără ulei)
- 1 ceapă mică
- 1 cățel usturoi
- 1 lingură muștar Dijon
- 1 linguriță boia
- 2 castraveți murați/cornichons
- pătrunjel proaspăt
- sare
- piper



PREPARARE:

- Gătește lentilele în apă sărată și spoii lasă să se răcească.
- Pune toate ingredientele într-un blender și formează pasta de consistență dorită.
- Servește pe o felie de pâine sau felie de salată.

Bile de energie din ovăz fără coacere



VEGETARIAN



GUSTARE



DESERT



PENTRU 6 PORȚII (6 BILE)

INGREDIENTE:

- 40g fulgi ovăz
- 80g unt migdale
- 1 lingură miere
- 1 lingură cacao
- sare



PREPARARE:

- Amestecă toate ingredientele într-un bol până la amestec complet.
- Refrigerază pentru 30 minute
- Folosește o lingură pentru a împarte compoziția. Folosește-ți mâinile pentru a le da forma sub formă de bile.
- Le poți păstra într-un recipient închis ermetic în frigider, pentru o săptămână.

Chipsuri cu parmezan



VEGETARIAN



GUSTARE



PORȚII (10 CHIPSURI)

INGREDIENTE:

- 12 linguri de parmezan mărunțit
- 2 lingurițe de piper
- 1/2 linguriță oregano
- 1/2 linguriță busuioc
- 1/2 linguriță cimbru
- 1/2 linguriță pudră usturoi



PREPARARE:

- Preîncălzește cuptorul la 200°C
- Pe foaia de copt așează câte o linguriță de parmezan, la 5cm distanță
- Amestecă toate condimentele și azonează fiecare grup de parmezan.
- Coace pentru 3-5 minute.
- Marginile trebuie să fie arămii, dar nu arse. Scoate din cuptor și lasă să se răcească.
- Păstrează într-un recipient închis ermetic.

Mere proaspete sau felii cu unt de migdale



VEGAN



GUSTARE



PORȚII

INGREDIENTE:

- 1 măr
- 1 lingură unt migdale



PREPARARE:

- Taie mărul felii și servește cu unt de migdale.

OPȚIONAL: Poți înlocui mărul cu tulpina de țelină sau bețe de morcovi și transformă-o într-o gustare cu un nivel al caloriilor foarte mic.

Biscuiți cu banane și fulgi de ovăz



VEGAN



DESSERT



20 PORȚII (20 BISCUIȚI)

INGREDIENTE:

- 2 banane
- 100g fulgi ovăz
- 2 linguri chipsuri ciocolată neagră
- 2 linguri fructe de pădure uscate
- 2 linguri migdale



PREPARARE:

- Formează o pastă din banane.
- Mărunțește ovăzul, fructele uscate și migdalele într-un tocător.
- Adaugă bananele și chipsurile din ciocolată. Amestecă bine.
- Cu o lingură ia din compoziție și așează pe foaia de copt.
- Coace pentru 15-20 minute la 180°C

Sorbet de kiwi



VEGETARIAN



DESERT



PORȚII

INGREDIENTE:

- 2 kiwi congelate, felii (sau le poți pune în congelator pentru 2 ore)
- 2 linguri de miere (sau îndulcitor)



PREPARARE:

- Pune ambele ingrediente într-un blender până devine pastă.
- Toarnă într-un pahar de șampanie și servește.

OPȚIUNE: Zmeura este săracă în calorii și ar fii un sorbet minunat. Amestecă o ceașcă de zmeură, 1 lingură de pudră vanilie și 1/2 pahar apă și amestecă-le în blender.

Înghețată pe băț cu fructe de pădure



VEGETARIAN



DESSERT



PORȚII (6 ÎNGHEȚATE)

INGREDIENTE:

- 1 ceașcă de lapte de cocos
- 250g fructe de pădure
- 3 linguri de miere



PREPARARE:

- Pune toate ingredientele în blender până devine o pastă.
- Tornă compoziția în formele de înghețată. Congelează cel puțin 4 ore.
- Scoate din forme și servește.

Mere coapte cu nuci



VEGAN



DESERT



4 PORȚII (4 MERE)

INGREDIENTE:

- 4 mere mari
- 40g fulgi de ovăz
- 50g migdale mărunțite
- 35g dudge uscate
- 1 linguriță scorțișoară
- 1 linguriță extract vanilie
- un praf de sare
- 100ml și 45ml de apă, împărțită



PREPARARE:

- Preîncălzește cuptorul la 180°C.
- Spală și taie merele, astfel încât să aibă capac.
- Golește conținutul merelor cu o lingură.
- Pregătește umplutura amestecând ovăzul, migdalele, scorțișoara, vanilia, sarea și 45ml apă.
- Folosește-ți mâinile pentru a amesteca compoziția până devine lipicioasă.
- Așează merele într-o tavă și toarnă 100ml apă în ea.
- Pune umplutura în mere și pune-le capacul tăiat anterior.
- Coace pentru aproximativ o oră sau până intră furculița în mere.
- Servește cald.

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY