

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

MĂNÂNCĂ

bine

SIMTE-TE

bine



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

În cele ce urmează, te invit
să te bucuri de 30 rețete
sănătoase pentru tine și
întreaga familie



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

- Toate cantitățile se pot regla cu ușurință în funcție de necesitatea porțiilor.
- În ceea ce privește legumele, poți alege orice legumă preferată, sau poți folosi mereu aceleași.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

10 rețete pentru un mic dejun sățios

1. Lipii verzi - **330 kcal, 20P**

Ingrediente pentru compoziție:

- două ouă
- 5 linguri fulgi de ovăz fini
- condimente(sare, piper)
- o mână de spanac proaspăt

Timp de preparare: 10 minute

Nr porții: 4 bucăți

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

Mod de preparare:

1. Cu ajutorul unui blender mărunțim fulgii de ovăz pentru a-i transforma în făină.
2. Peste fulgii de ovăz spargem cele două ouă și amestecăm (sau dăm în blender).
3. Adăugăm condimentele după gust și amestecăm din nou.
4. După ce s-a omogenizat totul foarte bine adăugăm spanacul și lăsăm blenderul pornit până când acesta este foarte bine mărunțit.
dacă compoziția este prea tare, adăugăm lapte/lapte vegetal/iaurt/apă
5. Într-o tigaie încinsă formăm clătitele și le coacem câte 2 min/ parte

Ingrediente pentru umplutură:

- iaurt grecesc 10% (5 linguri) - 62 kcal, 2P
- mușchi file de porc (3 felii) - 56 kcal, 10P
- legume proaspete

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

După ce s-au copt toate lipiile, le poți umple cu un strat de iaurt și mușchi file, servindu-le cu legumele cele proaspete!



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

2.Omletă învelită - 450kcal, 33P

Ingrediente:

- o lipie integrală
- două ouă
- condimente după gust
- 5 ml ulei
- 50 g muschi file
- o lingură mozzarella light rasă (30g)
- legume crude(salată, roșii, castravete)

Mod de preparare:

- 1.Spargem cele două ouă, le amestecăm bine cu condimentele preferate pentru a forma compoziția de omletă.
- 2.Într-o tigaie pregătim omleta cu cei 5 ml de ulei.
3. După ce este preparată foarte bine pe o parte, punem lipia peste aceasta și întoarcem cu atenție.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4.Lipia acum a ajuns pe fundul tigăii, iar omleta este deasupra, peste care adăugăm mușchiul file și mozzarella rasă.

5.Împăturim bine lipia și o lăsăm încă 2 minute la foc mic(sau până se topește mozzarella)

Bineînțeles, pentru topping poți folosi ingredientele preferate(cremă de brânză, șuncă, etc) și orice legumă preferi.



Timp de preparare: 10 minute

Număr porții: una

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

3. Budină de ovăz si pere - la cuptor - 490kcal, 32P

Ingrediente pentru compoziție:

- 5 linguri fulgi de ovăz
- 200 ml apă
- o cupă pudră proteică - opțional
- scorțișoară - opțional
- o jumătate de pară
- o jumătate de banană
- 5 bucățele de alune de pădure
- o linguriță fulgi de cocos

Mod de preparare:

- Preîncălzim cuptor la 180 grade.
- Punem fulgii de ovăz într-un castron, peste care adăugăm scorțișoara, apa și pudra proteică, la foc mic.
- Amestecăm din când în când până obținem textura unei budinci.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

- Într-un bol punem un prim strat de budincă din ovăz, peste care cateva buăți din fructe. Punem al doilea strat de ovăz și din nou, fructele rămase, alunele și fulgii de cocos.
- Lăsăm pentru 10 minute terciul în cuptor sau până se rumeszesc fulgii de cocos.



Timp de preparare: 15 minute

Număr porții: una

Tips: unge castronul unde vei pune terciul cu puțin unt/unt de cocos/ulei/ulei cocos pentru a nu se lipi compoziția

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. Clătite pufoase - 340kcal, 17P

Ingrediente pentru compoziție

- 5 linguri fulgi de ovăz mărunțiți
- 3 albușuri
- scorțișoară
- esență rom
- o banană coaptă bine
- 1/2 plic praf de copt

Mod de preparare:

- Peste fulgii de ovăz adăugăm albușurile și amestecăm ușor pentru a rămâne pufoase.
- Adăugăm banana, blenduim.
- După o bună omogenizare, punem scorțișoara și esența de rom, iar apoi praful de copt. Amestecăm din nou foarte bine.
- Formezi clătitele în tigaie și le coci câte 1/2 min pe fiecare parte.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

Pentru topping poți folosi gemul preferat, iaurt, peanut butter și câteva fructe de pădure.

- *compoziția trebuie să fie mai groasă decât cea a clătitelor normale.*
- *poți unge tigaia cu puțin ulei înainte de a le coace*
- *dacă vezi că se ard, dă focul puțin mai încet*

Timp de preparare: 15 minute

Număr porții: 6 clătite



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

5. Iaurt proteic cu musli&banană - 430kcal, 23P

Ingrediente:

- un iaurt proteic Zuzu stors 2%
- o banană
- 2 linguri fulgi de ovăz
- 2 linguri fulgi de secară/porumb
- un pumn mic alune crude/miez de nucă

Mod de preparare:

- Într-un bol punem întreg iaurtul
- Pe jumătate din acesta punem cerealele si alunele iar peste cealaltă jumătate punem banana.

Timp de preparare: 5 minute

Număr porții: una



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

6. Ouă ochiuri (fără ulei) & bacon - 250kcal, 19P

Ingrediente:

- 2 ouă
- 3 buc bacon
- legume crude la alegere

Mod de preparare:

- Încălzim tigaia(fără să adăugăm ulei), și punem feliile de bacon. Acoperim cu un capac.
- Le prăjim pe fiecare parte, după care le scoatem și punem ouăle, peste care acoperim cu capacul, din nou
- Când ouăle sunt aproape gata, presărăm sare/piper/oregano.
- Într-un bol separat pregătim salata condimentand-o cu sare și oțet.

Timp de preparare: 10 minute

Număr porții: una



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

7. AVO-TOAST - 270 kcal, 13P

Ingrediente:

- un avocado mic sau jumătate dintr-un avocado mare
- 2 felii toast integral
- ceapă
- roșii
- un ou

Timp de preparare: 10 minute

Număr porții: una

Mod de preparare:

- Punem oul la fiert.
- Între timp, decojim avocado, îl pisăm, condimentăm cu sare și amestecăm.
- Tăiem mărunt ceapa și roșiile, după care le adăugăm peste avocadoul pisat.
- După gust, stoarcem puțină zeamă de lămâie și amestecăm foarte bine.
- Prăjim toastul și punem pasta de guacamole peste acesta.
- Decojim oul fiert bine (sau puțin moale - după preferințe), îl tăiem și punem feliile peste toast.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

Servim lângă un ceai cald.



Timp de preparare: 10 minute

Număr porții: una

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

8. Ouă fierte altfel - 280kcal, 21P

Ingrediente:

- două ouă
- 2 felii toast integral
- două linguri iaurt Zuzu stors fără lactoză
- o lingură muștar
- sare/piper

Mod de preparare:

- Punem ouăle la fiert. (trebuie să le fierbem foarte bine)
- După ce s-au fiert, le decojim și le tăiem foarte foarte mărunț sau chiar le putem da printr-o răzătoare.
- După ce am mărunțit ouăle, adăugăm peste ele iaurtul, condimentele și muștarul, apoi amestecăm foarte bine până se formează o pastă.
- Întindem peste toastul prăjit și servim(opțional) lângă un ceai cald.



Timp de preparare: 10 minute

Număr porții: una

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

9. Budincă de chia - 435 kcal, 11P

Ingrediente:

- 50g seminte de chia
- 200 ml lapte vegetal/ normal
- o linguriță miere
- jumătate de banană & o mână fructe de pădure

Mod de preparare:

- Într-un borcânel/caserolă cu capac, punem laptele și peste acesta, semințele de chia. Amestecăm până se omogenizează foarte bine.
- Punem castronul în frigider peste noapte, sau cel puțin 30 minute pentru a lăsa semințele să se hidrateze.
- După ce s-au hidratat(se vor umfla), punem toppingul de banană și fructe de pădure, iar ulterior, și mierea.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

Tips:

- *pentru topping poți folosi și gemul preferat, o linguriță de unt de arahide, sau orice alt fruct*
- *poți adăuga în compoziție și aromele preferate în esență, scorțișoară, pudra proteică sau pudră de cacao.*

Timp de preparare: 3 minute

Timp până la servire: minim 30 minute, max 12 h.

Număr porții: una



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

10. Shakshuka - 260kcal, 22P

Ingrediente:

- două ouă
- o roșie
- o ceapă
- jumătate de ardei
- sos de roșii, 3 linguri
- un pumn de telemea/mozzarella
- condimente & ierburi aromatice
- o linguriță ulei măsline/vegetal

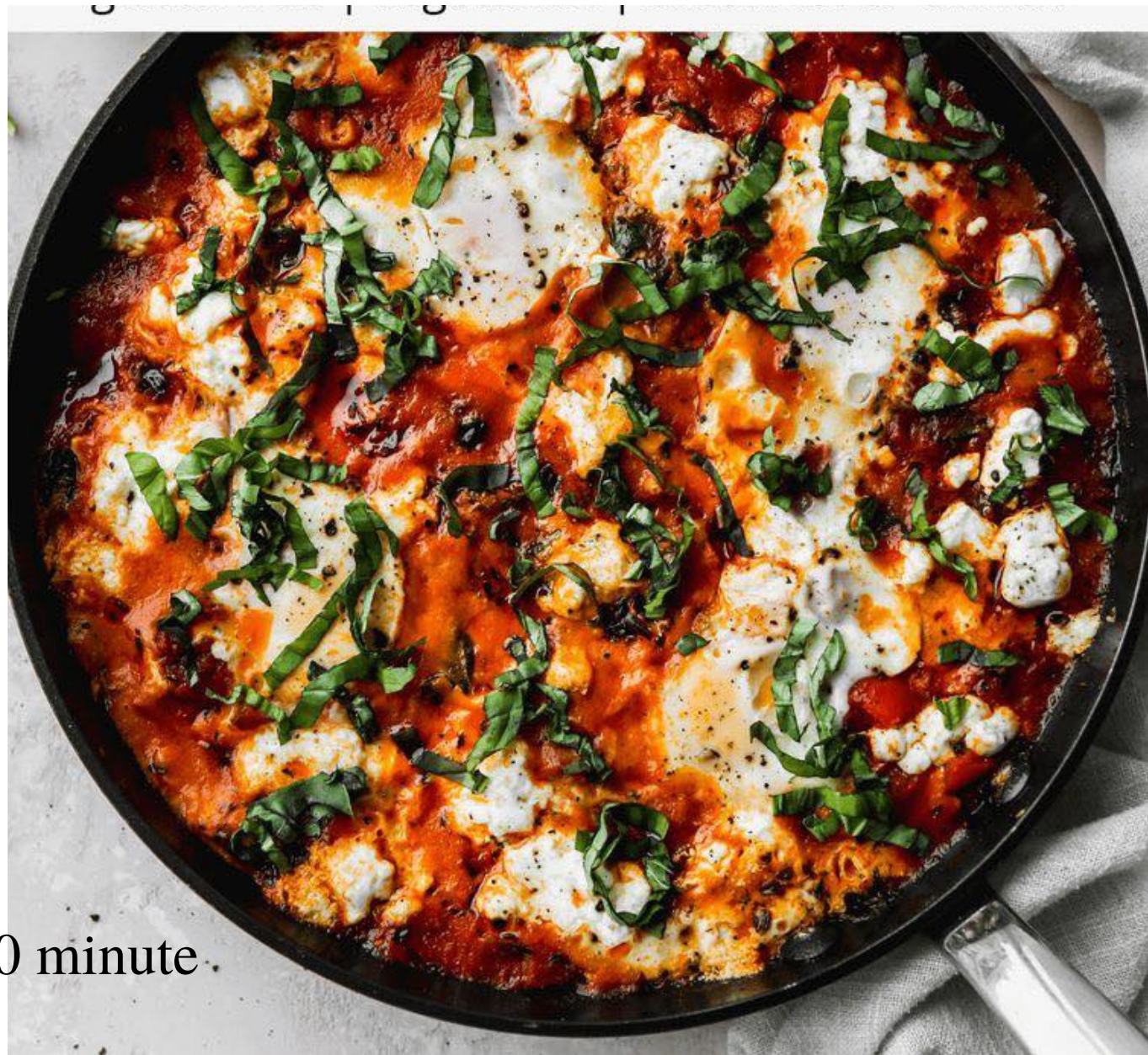


Mod de preparare:

- Tăiem cât mai mărunț ceapa, roșiile și ardeiul(sau putem să le blenduim pentru a se forma o pastă)
- Într-o tigaie punem lingurița cu ulei, lăsăm la încins și adăugăm amestecul de roșii, ceapă, ardei.
- Le lăsăm să se călească puțin, după care adăugăm sosul de roșii(poți modifica cantitatea lui după preferințe)
- Facem două găuri în compoziție unde vom sparge cele două ouă, și punem capacul.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

- Când ouăle sunt aproape făcute, punem telemeaua peste, condimentele și ierburile aromatice, mai lăsăm cu capac încă 2 minute până se va topi și brânza.
- Servim cu pâine prăjită.



Timp de preparare: 10 minute

Număr porții: una

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

10 rețete pentru prânzul sănătos

1. Cartofi la cuptor cu ierburi aromatice & piept de pui - **390kcal, 33P / portie**

Ingrediente:

- 1 kg cartofi mici (cei mai mici pe care îi găsești)
- 1 legătură de pătrunjel
- 1 legătură de mărar
- 2 fire de ceapă verde
- sare, piper, boia dulce, usturoi granulat
- ulei de măsline sau de floarea soarelui
- 500 g piept de pui proaspăt

** poți să adaugi și alte ierburi aromatice proaspete, cum ar fi busuioc sau mentă*

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

Mod de preparare:

1. Spală coaja cartofilor bine, apoi taie-i în jumătate pe cei mai mici sau în 3-4 bucăți dacă sunt mai mari.
2. Pune cartofii la fiert (cu tot cu coajă) în apă cu sare până devin moi.
3. După ce sunt fierți, așează cartofii pe o tavă acoperită cu foaie de copt.
4. Condimentează-i cu sare, piper, boia, usturoi granulat și ulei de măsline. Amestecă-i.
5. Bagă tava la cuptorul preîncălzit la 200°C, pentru 25-30 minute, până devin ușor rumeni și crocanți. Amestecă-i în tavă la jumătatea timpului.
6. Între timp taie mărunt pătrunjelul, mărarul și ceapa verde. Pune-le într-un bol, adaugă 2 linguri de ulei de măsline, apoi amestecă.
7. După ce sunt copți cartofii, pune-i într-un bol împreună cu ierburile aromatice și ceapa verde, apoi amestecă.
8. Gustă și vezi dacă mai este nevoie de condimente, iar dacă vrei mai adaugă puțin ulei.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

9. Pentru a prepara pieptul de pui, taie-l fâșii sau bucăți cuburi, condimentează-l cu sare, piper, curry și puțin ulei.

10. Pune-l într-o tigaie ușor încălzită, cu un capac peste, amestecând din când în când, până când este foarte bine preparat.

**poți pune și sos de soya peste pieptul de pui*



Timp de preparare: 45-50 min.

Porții: 4

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

2. Cartofi dulci & păstrăv - la cuptor, cu sos de usturoi - 707kcal, 45P

Ingrediente:

- cartofi dulci - 200g
- o bucată de păstrăv file - 130/150g
- sare, piper, oregano & ulei de măsline
- 3 căței de usturoi
- 3 linguri iaurt Zuzu stors 2% - fără lactoză

Mod de preparare:

1. Spală bine coaja cartofilor (sau îi poți decoji dacă dorești) și taie-i fâșii subțiri (precum cartofii prăjiți).
2. Pune-i într-un bol, și toarnă peste ei uleiul de măsline (aprox 2 linguri), sarea, piperul și oreganoul. Amestecă-i bine, bine.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

3. Într-o tavă așează o foaie de copt, aranjează cartofii pe o parte în tavă și bagă-i la cuptorul de 220 grade, 10 min. 4. Condimentează felia de pește cu sare și piepr, iar opțional poți pune 2 felii de lămâie în interiorul peștelui. 5. Vei adăuga peștele după cele 10 minute în care cartofii au stat în cuptor, și lași totul pentru încă 30-35 min. 6. Curăță usturoiul și pisează-l. Îl vei amesteca cu puțină sare și puțin ulei până devine o pastă. Peste el vei adăuga iaurtul și mai amesteci până se va omogeniza totul.

Timp de preparare: 40-50 min.

Porții: una



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

3. Salată cremoasă cu piept de pui - 450kcal, 35P

Ingrediente:

- o cană cu paste fussili (85g)
- 100 g piept de pui
- jumătate pungă de salată
- o roșie
- o ceapă verde
- 2 castraveți cornison
- 2 linguri iaurt Zuzu stors 2%
- puțină zeamă de lămâie
- sare, piper

Mod de preparare:

1. Pentru început, punem pastele la fiert.
2. Tăiem puiul bucățele, îl condimentăm și îl preparăm la tigaie cu un capac peste.
3. Spălăm foarte bine toate legumele, apoi le tăiem mărunt.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. Într-un bol, așezăm salata și restul legumelor, le condimentăm și amestecăm bine.
5. Iaurtul îl vom amesteca cu puțină zeamă de lămâie sau apă dacă nu vrei să fie ușor acrișor, pentru a-l subția.
6. Când puiul s-a preparat bine, îl punem peste legume.
7. Când pastele sunt fierte, le adăugăm peste restul ingredientelor, iar la final - dressingul de iaurt cu lămâie
8. Amestecăm și savurăm!

Timp de preparare: 15 min.

Porții: una



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. Paste cu sos de conopidă - 330kcal, 12P

Ingrediente:

- o cană cu paste - penne(85g)
- jumătate de conopidă
- jumătate ardei roșu
- o ceapă roșie mică sau 1/2 dintr-un mai mare
- sare, piper

Mod de preparare:

1. Punem la fiert pastele într-o oală cu apă și sare.
- 2.Într-o altă oală, punem conopida la fiert.
- 3.Taie cubuleț ardeiul și ceapa, și tragele la tigaie 3-5 minutr - până se rumenește ceapa.
- 4.După ce s-a fiert conopida, o vom blendui cu puțină apă în care au fiert pastele, pentru a se mărunți foarte bine si a se forma o pastă.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

5. Odată ce s-a mărunțit conopida, punem ardeiul și ceapa peste, și blenduim din nou.

6. La final, gustăm și adăugăm condimente dacă mai este nevoie.

7. Peste pastele fierte, adăugăm sosul de conopidă și opțional presărăm parmezan/mozzarella.



Timp de preparare: 25 min.

Porții: una

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

5. Paste cu ton și roșii cherry - 730kcal, 58P

Ingrediente:

- o cană paste la alegere
- 170 g ton mărunțit ((1 conservă))
- o lingura ulei de măsline
- 2 căței de usturoi
- un pumn roșii cherry
- sare, piper, oregano - după gust
- 2 linguri parmezan ras

Mod de preparare:

1. Pune la fiert aproximativ 1 litru de apă în care ai pus o linguriță de sare. Când apa începe să clocotească, adăugă paste.
2. Fierbe paste cu 2 minute mai puțin decât timpul indicat pe pachet.
3. Cât timp fierb paste, vei pregăti sosul. Pune uleiul de măsline să se încingă într-o tigaie încăpătoare.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. Pune în tigaie usturoiul tocat mărunt, apoi roșiile cherry tăiate în jumătate și condimentează.
5. Lasă roșiile să se gătească până când se înmoaie și încep să lase sos. Ar trebui să dureze în jur de 5-7 minute.
6. Pune în tigaie tonul scurs bine de lichidul din conservă. Amestecă și lasă-l să se combine cu sosul lăsat de roșii și să se încălzească puțin.
7. Presară o linguriță de oregano uscat și pune în tigaie un polonic din apa în care fierb paste.
8. Între timp paste au fiert, le scurgi și le pui în tigaie.
9. Lasă paste cu ton încă 2 minute la foc mic.
10. Servește pastele imediat, cu parmezan ras.

Timp de preparare: 25 min.

Porții: una



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

6. Orez basmati cu creveți și portocală - 545kcal, 56P

Ingrediente:

- o caserola(220-250 g)crevețiprefierți
- o jum cană de orez basmati (80g)
- o linguriță ulei de măsline
- 2 căței de usturoi
- sucul unei portocale
- sare, piper, oregano - după gust

Mod de preparare:

1. Spălăm în câteva ape orezul și îl punem la fiert, simplu, la alegere cu condimente.
2. Curățăm usturoiul și îl călim în tigaia încinsă cu uleiul de măsline, pentru un minut. Dacă îl vei ține prea mult s-ar pute încări.
- 3.Punem creveții peste acesta și îi lăsăm să fiarbă în sucul propriu.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. Când a scăzut aproape toată apa, vei adăuga sucul de portocală condimentăm, și mai lasă 2-3 min pe foc.

Pe farfurie așezăm orezul și peste acesta, creveții.



Timp de preparare: 25 min.

Porții: una

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

6. Chilli con carne & orez - 460kcal, 30P

Ingrediente:

- 500 g carne tocata vita&porc
- 200g orez nefiert
- o linguriță ulei de măsline
- 2 căței de usturoi
- doi morcovi
- un ardei roșu
- o ceapă roșie
- 300 ml sos de roșii
- sare, piper, oregano, curry, chilli - după gust

Mod de preparare:

1. Orezul se fierbe simplu, într-o oală cu apă și puțină sare.
2. Se vor tăia mărunț usturoiul, ceapa, ardeii și morcovii.
3. Într-o tigaie încinsă cu uleiul de măsline, punem întâi la călit ceapa și usturoiul, iar la 3-4 min disanță, ardeiul și morcovii.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. După ce s-au călit toate, punem carnea, și un capac peste. Aceasta se va prepara în suc propriu - aprox 10 min. Amestecăm din când în când.
5. O dată ce s-a pregătit carnea, adăugăm sosul de roșii și mai lăsăm 5-7 min pentru a fierbe carnea în sos.
6. Condimentăm înainte cu un minut de a opri focul.

Poți servi acest preparat și fără orez sau cu o lipie.

Poți adăuga și fasole roșie dintr-o conservă.

Timp de preparare: 25 min.

Porții: 4



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

7. Sushi bol cu avocado & pui - 510kcal, 42P

Ingrediente:

- 300 g piept de pui gatit
- 100g orez nefiert
- o linguriță ulei de măsline
- doi castraveți cornișon
- două buc ceapă verde
- un avocado mare
- sos de soya
- o lingură cremă de brânză
- două lingurițe mix de semințe - opțional
- sare, piper, curry - după gust

Mod de preparare:

1. Orezul se fierbe simplu, într-o oală cu apă și puțină sare.
2. Puiul îl tăiem cubulețe, iar peste el condimentăm cu ulei, sare, piper. Îl punem într-o tigaie încinsă cu un capac.
3. Când este aproape gata, punem sos de soya peste el - după preferință alegi cantitatea de sos.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. Punem din nou capacul, dar amestecăm din când în când până este foarte bine preparat.

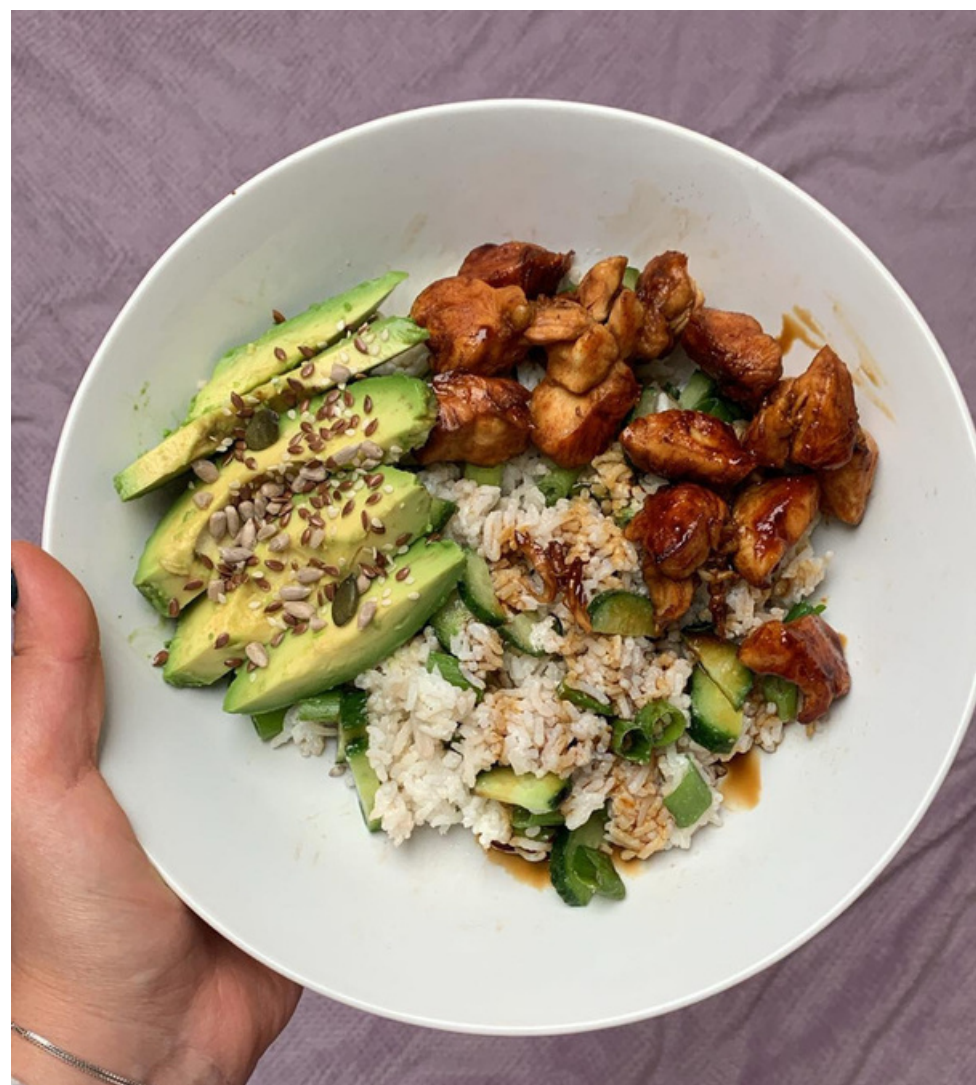
5. Pe o farfurie, punem cantitatea de orez fiert dorită (3/4 linguri) pe care îl amestecăm cu o lingură de cremă de brânză Philadelphia, sare, castravetele tăiat mărunț și ceapa (tăiată și ea). *Putem adăuga și oțet sau suc de lămâie pentru a avea un gust mai fresh.*

6. Peste orez, punem jumătate din cantitatea de pui preparată, și o jumătate de avocado peste care punem puțin suc de lămâie și sare/piper.

La final, presăram o linguriță de semințe.

Timp de preparare: 25 min.

Porții: două



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

8. Piure de dovlecel cu cotlet de porc - 545kcal, 57P

Ingrediente:

- 2 dovlecei
- 2 cartofi mici
- o linguriță ulei de măsline sau unt
- 200 g cotlet de porc

Mod de preparare:

1. Cotletul de porc îl vom condimenta, și într-o tavă îl băgăm la cuptor 20-30 min la 200 grade, întorcându-l la jumătatea timpului pe partea opusă.
2. Pentru piureul de dovlecel, spălăm și tăiem cubulețe dovleceii și cartofii (pot fi curățați dacă dorești) apoi îi punem la fiert.
3. După ce s-au fiert, îi mărunțim într-un blender fără a mai adăuga apă deoarece dovleceii ar trebui să fie cremoși.
4. După ce s-au mărunțit, adăugăm untul sau uleiul, și sare.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

Servim alături de o bucată de friptură.

Acest piure de dovlecel este potrivit inclusiv alimentației bebelușului o dată ce ai început diversificarea.

Timp de preparare: 30-40 min.

Porții: două



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

10. Pilaf de quinoa cu legume - 400kcal, 10P

Ingrediente

- 100g quinoa albă
- 2 linguri ulei
- o ceapă
- doi morcovi
- un ardei kapia roșu
- un ardei galben
- 200 gr vinete tocate
- sare, piper negru

Mod de preparare:

1. Punem quinoa într-o sită și clătim bine cu apă rece.
2. Punem apă cu sare la fiert iar când a dat apă în clocot adăugăm quinoa.
3. Lășăm quinoa să fiarbă aproximativ 12 minute iar apoi scurgem apa.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. Intr-o tigaie punem ulei, adăugăm ceapa, punem capacul și lăsăm la înbușit 2 minute. 5. Adăugăm vinetele curățate și tăiate cuburi, acoperim tigaia cu capacul și lăsăm până când s-au înmuiat, aproximativ 5 minute. 6. După ce vinetele s-au pătruns, adăugăm morcovul ras, ardeiul roșu și galben tocat, sare, piper, amestecăm totul și lăsăm încă 3-4 minute până când s-au pătruns puțin legumele. 7. Punem quinoa și amestecăm totul. La final presărem patrunjelul tocat.



Timp de preparare: 20 min.

Porții: două

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

10 rețete pentru o cină delicioasă

1. Supă cremă de conopidă - **250kcal**

Ingrediente

- 1 conopidă mare
- 1 morcov mare
- 1 ceapă
- 2 cartofi
- 2 căței usturoi
- sare, piper negru

Mod de preparare

1. Desfacem conopida buchetele.
2. Călim ceapa tocată, morcovul răzuit și cartofii cubulețe în 2-3 linguri de ulei până ceapa e moale.
3. Adăugăm usturoiul strivit, sare și piper și 4 cani de apă. Fierbem totul la foc mediu cam 10 minute de când începe apa să clocotească.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

Mod de preparare

4. Adăugăm conopida și o lăsăm la fiert aproximativ 20 min, adăugând apă dacă este cazul.

5. Mixăm bine tot conținutul oalei în blender sau cu blenderul vertical.

6. Ulterior, condimentăm după gust și servim alături de câteva crutoane.

pentru un plus de aromă adăugă o lingură de smântână de gătit normală sau de cocos.

Timp de preparare: 25 min.

Porții: 4-5



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

2.Salată cu pui & avocado - 435 kcal, 36P

Ingrediente

- 150 g piept de pui
- un avocado
- salată
- o roșie
- un castravete
- puțină zeamă de lămâie
- o linguriță mix de semințe
- o linguriță ulei de măsline
- sare, piper negru

Mod de preparare

- 1.Pregătim puiul la tigaie, tăiat cubulețe, condimentat cu sare, piper, boia, într-o tigaie cu capac.
- 2.Între timp, tăiem toate legumele, inclusiv avocado.
3. Într-un bol așezăm salata și legumele, le condimentăm și amestecăm.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. După ce s-au amestecat, adăugăm semințele, avocado, punem zeama de lămâie și uleiul.

5. Amestecăm totul foarte bine iar la final punem și puiul.

Timp de preparare: 15-20 min.
Porții: una



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

3.Somon la cuptor cu salată de crudități - 310kcal, 35P

Ingrediente

- o bucată somon (150g crud)
- salată
- o roșie
- un castravete
- puțină zeamă de lămâie
- o linguriță mix de semințe
- o linguriță ulei de măsline
- sare, piper negru

Mod de preparare

- 1.Pregătim o tavă cu hârtie de copt, unde vom pune somonul necondimentat.
- 2.Lăsăm la cuptor 30 min la 200 grade.
- 3.Într-un bol pregătim salata, începând prin a pune salata și restul legumelor tăiate, iar apoi condimentăm după preferință.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. Când somonul este gata, îl așezăm pe o farfurie și îl condimentăm cu sare/ ierburi aromatice/ piper. Alături punem și salata.



Timp de preparare: 30 min.

Porții: una

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. Pulpe de pui cu spanac și praz, în sos de roșii - **300 kcal, 32 P**

Ingrediente

- 300 g pulpe de pui
- 300 g spanac baby
- 150 g roșii cherry
- 1 praz
- 4 linguri piure de roșii
- 1 linguriță ulei de cocos
- 1 lingură muștar
- 1/2 linguriță sare de mare

Mod de preparare:

1.Într-o tigaie adâncă sau wok, încălzește o lingură de ulei de cocos.

2.Adaugă pulpele de pui (fără os și fără piele) în tigaie și amestecă timp de 2-3 minute pentru a prăji ușor carnea pe fiecare parte.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

3. Adaugă piureul de roșii, aproximativ 150 ml de apă, sarea de mare, prazul spălat și mărunțit și fierbe amestecul timp de 5 minute, amestecând din când în când.
4. Adaugă spanacul spălat, roșiile cherry tăiate bucățele și muștarul.
5. Atunci când spanacul s-a înmuiat și carnea a fiert suficient, ia tigaia de pe foc și servește.



Timp de preparare: 30 min.

Porții: trei

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

6. Vinete la cuptor cu mozzarella - 215kcal, 16P

Ingrediente

- 2 vinete proaspete
- 100 g mozzarella
- 300 ml sos de roșii
- 3 căței de usturoi
- câteva frunze proaspete de busuioc(optional)
- o linguriță ulei măsline
- 1/2 linguriță sare de mare

Mod de preparare:

- 1.Taie vinetele rotunde, nici prea groase nici pre subțiri.
- 2.Pune feliile de vinete într-o tigaie grill stropită cu puțin ulei de măsline și prăjește-le câteva minute pe fiecare parte, la foc mic.
- 3.Pune o lingură de ulei de măsline într-o tigaie și călește la foc mic cei 3 căței de usturoi.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

4. Adaugă sosul de roșii în tigaie și amestecă.

Condimentează după gust cu sare și piper.

5. Lasă să fiarbă sosul aprox. 5 minute la foc mic, apoi la final pune frunzele de busuioc rupte în bucăți și amestecă.

6. Pune sosul de roșii într-un vas termorezistent.

7. Așează câte o felie de vânată pe sosul de roșii, apoi peste fiecare felie de vânată câte o felie subțire de mozzarella.

*** Vei forma 3 rânduri de felii de vinete, alternate cu felii de mozzarella (după cum vezi în poze)**

*** Pe fiecare rând am pus câte 4 felii de vânată alternate cu felii de mozzarella.**

8. Pe ultima felie de vânată am pus mozzarella, iar peste mozzarella am pus puțin sos de roșii din tavă.

9. Am băgat tava la cuptorul preîncălzit la 180°C, pentru 10-15 minute, până s-a topit mozzarella.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

Lasă 5-10 minute să se răcească, apoi servește cu poftă.

Timp de preparare: 30 min.
Porții: două



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

7. Salată de linte cu morcovi caramelizati și telemea - 255 kcal, 17P

Ingrediente

- o conservă linte fiartă (200-250 gr.)
- 3 morcovi medii, tăiați rondele
- 1 legătură de pătrunjel, tocată mărunt
- 100 gr. telemea (eu am avut telemea marinată)

dressing pt morcovi: 1 lingură de ulei de măsline, 1 lingură de oțet balsamic, 2 linguri miere sau sirop de agave

- sare și piper după gust

Mod de preparare:

1. Așează morcovi pe o tavă acoperită cu foaie de copt și pune peste ei dressing-ul. Amestecă.
2. Bagă tava la cuptorul preîncălzit la 180°C, pentru 10 minute. Amestecă morcovii la jumătatea timpului.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

3. Într-un bol adaugă linte, pătrunjelul, telemeaua, morcovii caramelizați, dressing-ul rămas în tavă, sare și piper după gust și amestecă toate ingredientele.
4. Dacă crezi că mai este nevoie, poți să mai adaugi un pic de ulei de măsline.



Timp de preparare: 15 min.
Porții: două

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

8. Supă cremă de dovleac cu lapte de cocos - **300kcal, 10P**

Ingrediente

- 1 dovleac plăcintar curăţat şi tăiat în cuburi
- 3 cartofi medii curăţaţi şi tăiaţi în cubuleţe
- 1 ardei kapia tăiat în bucăţi
- 1 ceapă tăiată mărunt
- 2 căţei de usturoi zdrobiţi
- rădăcină de ghimbir (aprox. cât jumătate de deget mare)
- 200 ml. lapte de cocos la conservă (lasă cutia în frigider peste noapte, ca să se întărească crema)
- sare şi piper după gust

Mod de preparare:

1. Căleşte într-oalăpe rând ceapa, usturoiul şi ghimbirul.

2. Adaugă ardeiul kapia, cartofii, dovleacul şi amestecă.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

3. Pune apă peste toate legumele câtă le acoperi cu 2 degete, condimentează cu sare și piper și lasă-le să fiarbă până devin moi.

4. Pune legumele într-un blender, adaugă apă din oala în care au fiert și blendează-le până rezultă o consistență cremoasă.

5. În funcție de consistența dorită mai poți adăuga apă din oala. 6. Pune supa cremă în oală și dă drumul la aragaz. 7. Adaugă crema de cocos în supă (adică partea întărită de deasupra din conservă), amestecă și lasă pe foc până ce dă în primul clocot.

Gustă și vezi dacă mai trebuie condimentat.

Legumele pot fi blendate și un blender de mână. Acestea vor fi blendate direct în oala în care au fiert.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

Servește supa cremă de dovleac cu crutoane și semințe de dovleac.

Timp de preparare: 30 min.
Porții: 4



CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

9. Broccoli gratinat cu bacon și cașcaval la cuptor - 500kcal/portie, 33P

Ingrediente

1 căpățână mare de broccoli (600 gr.)

150 gr. cașcaval (dat pe răzătoare)

250 gr. smântână 20%

2 ouă

3 căței de usturoi zdrobiți (opțional, dar vă sfătuiesc să puneți)

50 gr. bacon tăiat în bucăți mai mici

sare și piper după gust

Mod de preparare:

- 1.Desfăcăpățâna de broccoli în buchețele mai mici și pune-le la fiert 5 minute într-o oală cu apă și o linguriță de sare. După ce s-au fiert, strecoară broccoli într-o sită și lasă-l la răcit timp de 10 minute.

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

2. Între timp pune într-un bol cele două ouă, smântâna, cățeii de usturoi zdrobiți, 100 gr. cașcaval ras, sare și piper după gust. Amestecă-le cu o lingură sau cu o furculiță.

3. După ce s-a răcit un pic broccoli, așează buchețelele într-o tavă termorezistentă, apoi toarnă peste ele compoziția amestecată mai sus, iar deasupra restul de 50 gr. cașcaval ras și baconul tăiat.

4. Bagă tava la cuptorul preîncălzit la 180°C pentru 20-25 minute, până când devine ușor maroniu deasupra.

Scoate din cuptor broccoli gratinat cu bacon și lasă să se răcească pentru 5-10 minute, apoi servește cu poftă!

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ



Timp de preparare: 30 min.

Porții: 3

CORP SĂNĂTOS. MINTE FERICITĂ

10. Salată cu ton și mix de nuci - 480kcal, 49P

Ingrediente

- salată proaspătă
- roșii, castraveți, ceapă
- o conservă ton - 150g
- ulei(o lingurita), sare, piper
- un pumn mic de nuci - 30g

Mod de preparare:

- 1.Pune într-unbol toate legumele și condimentează-le apoi amestecă.
- 2.Adaugă ulterior conserva scursă de suc propriu și mixul de nuci.
- 3.Savurează!



Toate rețetele regasite
acopera
necesarul de
macronutrienti pentru
fiecare masa.

Asta inseamna ca,
farfuriile tale sunt
echilibrate



CU DRAG,
Denisa