

Wrap integral cu hummus, piept de pui, salată verde, castraveți proaspeți, roșii uscate

- 1 wrap integral
- 30 grame hummus
- 50 g piept de pui la gratar
- 2-3 foi salata verde
- 4-5 fasii castravete proaspat
- 2-3 rosii uscate

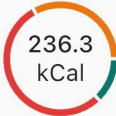
Ingredient	Gramaj	Kcal	Proteine	Glucide	Lipide	Fibre
<i>Wrap integral cu hummus, piept de pui, salată verde, castraveți proaspeți, roșii uscate</i>						
1 wrap integral	60 g	169 kcal	5,3 g	27 g	3,4 g	
Hummus	30 g	58 kcal	2 g	3,5 g	4,5 g	
Piept de pui la gratar	50 g	67 kcal		-	1,5 g	
			11,3 g			
2-3 foi salata verde						
Fasii castravete proaspat						
Rosii uscate	15 g	38 kcal	2 g	6,8 g	-	
332 kCal 25% 20.6 g Prot. 49% 39.7 g Carb. 26% 9.4 g Grăsimi						

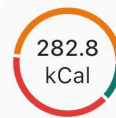
Ingredient	Gramaj	Kcal	Proteine	Glucide	Lipide	Fibre
Wrap integral cu branza Făgăraș 3%, piept de pui, roșii uscate, sos pesto						
1 wrap integral	60 g	169 kcal	5,3 g	26 g	3,4 g	
Branza fagaras 3%	30 g	21,6 kcal	2,6 g	1 g	0,9 g	
Sos pesto	10 g	33,6 kcal	0,4 g	1 g	3,1 g	
Piept de pui la gratar	50 g	67 kcal	11,3 g	1 g	1,5 g	
Rosii uscate	15 g	38,7 kcal	2,1 g	8,4 g	0,4 g	
329.9 kCal 27% 21.7 g Prot. 47% 37.8 g Carb. 26% 9.6 g Grăsimi						

Boabe porumb conserva (2 linguri)	100 g	69 kcal	3 g	11 g	1 g	
Avocado cubulete (1/4 avocado mediu)	40 g	64 kcal	0,8 g	3,6 g	6 g	
Piept de pui pe gratar	60 g	79 kcal	14 g	1 g	2 g	
Ardei rosu	40 g	15,2 kcal	0,5 g	2,9 g	0,2 g	
laurt 2% grasime	30 g	21,3 kcal	2,9 g	1,1 g	0,6 g	
248.9 kCal 32% 20.2 g Prot. 31% 19.6 g Carb. 37% 10.1 g Grăsimi						

Ingredient	Gramaj	Kcal	Proteine	Glucide	Lipide	Fibre
<i>Salată cu cartofi dulci, ardei gras galben, castraveți murați, brânză feta, sos de roșii</i>						
<i>Dressing: Se amesteca 2 linguri sos de rosii, o lingurita ulei de masline, busuioc, oregano, sare</i>						
Cartofi dulci fierti cubulete	100 g	76 kcal	1 g	18 g	-	
Piept de pui pe gratar	60 g	79 kcal	14 g	1 g	2 g	
Ardei gras galben	40 g	8 kcal	0,4 g	1,8 g	0,1 g	
Castraveti murati felii	40 g	4,8 kcal	0,4 g	1,2 g	0,1 g	
Branza feta cubulete	30 g	79,2 kcal	4,3 g	1,2 g	6,4 g	
Sos de rosii	30 g	5,7 kcal	0,4 g	0,9 g	-	
Ulei de masline	5 g	41,2 kcal	-	-	5 g	
294.3 kCal 26% 19.9 g Prot. 33% 24.6 g Carb. 41% 13.7 g Grăsimi						

Ingredient	Gramaj	Kcal	Proteine	Glucide	Lipide	Fibre
<i>Budincă din semințe de chia și lapte, o linguriță de miere, esență vanilie. Topping de ananas, banană, fulgi de cocos</i>						
Cu câteva ore/o zi înainte se amestecă semințele de chia cu laptele, mierea, vanilia și se lasă la hidratat.						
Semințe de chia (2 linguri)	25 g	121 kcal	4,3 g	10,5 g	7,8 g	
Lapte 1,5% grasime	100 ml	43 kcal	2,9 g	4,5 g	1,5 g	
Miere	5 g	16,2 kcal	-	4 g	-	
Ananas	40 g	20 kcal	0,2 g	5,2 g	-	

	 236.3 kCal 13% 7.8 g Prot. 54% 33.5 g Carb. 33% 9.4 g Grăsimi
--	--

Ingredient	Gramaj	Kcal	Proteine	Glucide	Lipide	Fibre
<i>Budincă din semințe de chia și lapte, o linguriță miere, esență rom, cacao, Topping de banana si nuci</i> Cu câteva ore/o zi înainte se amestecă semințele de chia cu laptele, mierea, vanilia și se lasă la hidratat.						
Semințe de chia (2 linguri)	25 g	121 kcal	4,3 g	10,5 g	7,8 g	
Lapte 1,5% grasime	100 ml	43 kcal	2,9 g	4,5 g	1,5 g	
Miere	5 g	16,2 kcal	-	4 g	-	
Banană	40 g	35,6 kcal	0,4 g	9,2 g	0,1 g	
Nuci	10 g	65,4 kcal	1,5 g	1,4 g	6,5 g	
		 282.8 kCal 12% 9.2 g Prot. 40% 29.6 g Carb. 48% 15.9 g Grăsimi				

Ingredient	Gramaj	Kcal	Proteine	Glucide	Lipide	Fibre
<i>Budincă din semințe de chia și lapte, o linguriță miere, esență migdale. Topping de piersica și migdale</i> Cu câteva ore/o zi înainte se amestecă semințele de chia cu laptele, mierea, esenta de vanilie și se lasă la hidratat.						
Semințe de chia (2 linguri)	25 g	121 kcal	4,3 g	10,5 g	7,8 g	
Lapte 1,5% grasime	100 ml	43 kcal	2,9 g	4,5 g	1,5 g	
Miere	5 g	16,2 kcal	-	4 g	-	
Migdale	10 g	57,8 kcal	2,1 g	2 g	5,1 g	
Felii de piersica	30 g	11,7 kcal	0,3 g	2,9 g	0,1 g	
		 251.3 kCal 15% 9.7 g Prot. 36% 23.9 g Carb. 49% 14.4 g Grăsimi				

Ziua 1 - LUNI

- Sendvis cu paine integrala, avocado, ton, salata verde (**Avocado Tuna Toast**)
 Se zdrobesc 50 g avocado. Se amesteca cu 1 lingurita zeama de lamaie, putin ulei de masline, un praf de sare pana se obtine o pasta tartinabila. Pasta obtinuta se intinde pe o felie de paine.

Se freaca tonul cu 2 lingurite zeama de lamaie si o lingurita ulei de masline si se adauga intre feliile de paine impreuna cu 2-3 frunze de salata verde si 50 g masline verzi feliate.

- Paine integrala 7 seminte 2 felii
- Avocado 50 g pisat + lămâie + sare (pasta)
- Ton mărunțit 60 g frecat cu lămâie si o lingurita ulei de masline (3 ml)
- Masline verzi feliate 50 g
- 2-3 frunze de salata verde

- Salată cu: penne integrale, ton, roșii cherry, masline, cubulețe avocado, ulei de măsline, lămâie, busuioc proaspăt (**Tuna Pasta Salad**)

Toate ingredientele se amesteca intr-un bol si se azoneaza cu sare si piper.

- 40 g paste penne nefierte - 100 g fierte
- 60 g ton
- 100g roșii cherry
- 30 g avocado
- 30 g masline negre taiate feliute
- 2 lingurite ulei de masline (5 ml)
- 5 frunze busuioc proaspăt

Ingredient	Gramaj	Kcal	Proteine	Glucide	Lipide	Fibre
laurt grecesc	250 g	162,5	20 g	9,5 g	5 g	-
Mure congelate	100 g	43	1 g	9,7 g	-	3 g
Zmeura congelata	100 g	52	0,6 g	12 g	-	2,6 g
Nuci	30 g	130	3 g	2,7 g	13 g	2 g
Pudra cacao	7 g	16	1,4 g	3,8 g	1 g	2,3 g
Total		403, 5	26 g	37,7 g	19 g	9,9 g
Avocado Tuna Toast						
Paine integrala 2 felii	50 g	128,5	7 g	21,8 g	3,1 g	6 g
Avocado	50 g	83,4	1 g	4,3 g	7,6 g	3,4 g
Ton	60 g	50	12,5 g			
Masline verzi feliate	50 g	83.5		3,3	6	
Ulei de masline	3 ml	24,8			3 g	
Total		370.2	20.5 g	29.4 g	19.7 g	9,4 g
Tuna Pasta Salad						
Penne integrale fierte	100 g	140	5 g	27 g	1 g	2,4 g
Ton	60 g	50	12,5 g			
Rosii Cherry	100 g	20	1,3 g	4 g		1,3 g
Avocado	30 g	50	0,6 g	2,6 g	4,6 g	2 g
Masline negre	30 g	34	0,3 g	1,9 g	3,2 g	1 g

Ulei de masline	3 ml	24,8			3 g	
Total		318,8	19,7 g	35,5 g	11,8 g	6,7 g

Ziua 2

- laurt grecesc, semințe de Chia, ananas, banana, fulgi de cocos (**Pina Colada Yogurt**)
Strat iaurt amestecat cu seminte de Chia – strat ananas si banane– strat iaurt cu seminte de Chia–
strat fructe plus fulgi de cocos
 - laurt grecesc 250 g
 - Semințe Chia 12 g
 - Ananas 100 g
 - Banana 100 g
 - Fulgi de cocos 20 g
- Smoothie ananas, banana, fulgi de cocos (**Pina Colada Smoothie**) - BLENDER
 - 150 g ananas
 - 150 g banana lei
 - 100 ml apa
 - Fulgi de cocos deasupra 20 g

<i>Ingredient</i>	<i>Gramaj</i>	<i>Kcal</i>	<i>Proteine</i>	<i>Glucide</i>	<i>Lipide</i>	<i>Fibre</i>
Pina Colada Yogurt						
laurt grecesc	250 g	162,5	20 g	9,5 g	5 g	-
Semințe de Chia	12 g	58	1,8 g	5,3 g	3,6 g	4,5 g
Ananas	100 g	48		12 g	-	0,8 g
Banana	100 g	89		23 g		2,6 g
Fulgi de cocos	20 g	94	0,7 g	9,4 g	6 g	0,9 g
Total		451.5	22,5 g	59.2	14,6 g	8,8 g
Pina Colada Smoothie						
Ananas	150 g	72	2,4 g	18 g		2,1 g
Banana	150 g	133	1,7 g	34,2 g		3,9 g
Fulgi de cocos	20 g	94	0,7 g	9,4 g	6 g	0,9 g
Total		299	4,8 g	61,6 g	6 g	6,9 g
Mushroom Cheddar Wrap						
Tortilla Wrap integral	60 g	185,4	4,5 g	30 g	5,4 g	2 g
Ciuperci proaspete	100 g	22	3,1 g	3,3 g		1 g

Branza Cheddar	20 g	80	5 g		6 g	
Porumb	70 g	67,2	2,4 g	15 g	1 g	1,7 g
Castravete						
Salata verde						
Total		354,6	15 g	48,3 g	12,4 g	4,7 g
High Protein Lunch						
Piept de pui pe grill	100 g	114	21,2 g		2,5 g	
Ardei gras	100 g	31	1 g	5 g		2,1 g
Branza feta	70 g	185	10 g	2,8 g	15 g	
Porumb	50 g	48	1,7 g	10 g	0,7 g	1,2 g
Total		378	33,9 g	17,8 g	18,2 g	3,3 g

Ziua 3

- Iaurt grecesc cu căpșuni, semințe de Chia, feliuțe căpșuni, mentă și fulgi de migdale deasupra (**Strawberry Mint Yogurt**)
Strat iaurt cu seminte de Chia – Strat capsuni – strat iaurt – strat capsuni cu fulgi de migdale si 2 frunze menta
 - Iaurt grecesc 250 g
 - Semințe Chia 12 g
 - Capsuni 200 g
 - Fulgi de migdale 50 g
 - 5 frunze menta
- Smoothie căpșuni și menta (**Strawberry Mint Smoothie**) – capsuni mixate la blender, fulgi migdale si 2 frunze de menta deasupra
 - 300 g capsuni lei
 - 5 frunze menta
 - 100 ml apa
- Sandwich cu paine integrală, branza cheddar, pui, rucola (**Chicken Cheddar Sandwich**)
 - 2 felii paine integrala 7 seminte 1,3 lei
 - 1 felie branza cheddar 20 g 0,44 lei
 - 100 g piept de pui 2,9 lei
 - Rucola 0,5 lei
- Spaghete cu pesto, roșii cherry, busuioc (**Green Pasta**)
 - Spaghete 60 g nefierte - 150 g fierte
 - Sos pesto 50 g
 - 150g roșii cherry
 - 5 frunze busuioc proaspat

<i>Ingredient</i>	<i>Gramaj</i>	<i>Kcal</i>	<i>Proteine</i>	<i>Glucide</i>	<i>Lipide</i>	<i>Fibre</i>
Strawberry Mint Yogurt						
laurt grecesc	250 g	162,5	20 g	9,5 g	5 g	-
Seminte de Chia	12 g	58	1,8 g	5,3 g	3,6 g	4,5 g
Capsuni	200 g	64		15 g	-	2 g
Fulgi de migdale	25 g	100	5 g	5 g	1 g	2,5 g
Total		384,5	26,8 g	34,5 g	9,6 g	11 g
Strawberry Mint Smoothie						
Capsuni	300 g	96	2,7 g	23 g		6 g
Total		96	2,7 g	23 g		6 g
Chicken Cheddar Sandwich						
Paine integrala 2 felii	60 g	168,6	8 g	21,8 g	4,3 g	6 g
Branza Cheddar	20 g	80	5 g		6 g	
Carne pui	100 g	114	21,2 g		2,5 g	
Rucola						
Total		362.6	34.2 g	21,8 g	12.8 g	6 g
Green Pasta						
Spaghete integrale fierte	150 g	214	8,1 g	40 g	14 g	6,1 g
Sos pesto	50 g	208	2 g	3,2 g	20 g	
Rosii cherry	150 g	30	1,7 g	6 g		1,7 g
Total		452	11,8 g	49,2 g	34 g	7,8 g

Ziua 4

- laurt grecesc, semințe de dovleac, mango, banana (**Tropical Yogurt**)
Strat iaurt – strat mango si banana – strat iaurt – strat mango, banana, seminte dovleac
 - laurt grecesc 250 g
 - Seminte de dovleac 10 g
 - Mango congelat 100 g
 - Banana 100 g
- Smoothie mango si banana (**Tropical Smoothie**)
 - 150 g mango
 - 150 g banana lei
 - 100 ml apa
 - 4-5 seminte de dovleac deasupra
- Wrap cu mozzarella, piept de pui, salata verde, castravete (**Chicken Mozzarella Wrap**)
 - Wrap 60 g

- Mozzarella 40 g
- Piept de pui 100 g
- Castravete
- Salata verde
- Pui cu sos de soia și curry, mango, orez brun (**Thai Chicken Rice**)
 Se pun la fiert 30 g orez brun cu 250 ml apa + sare.
 Când orezul este aproape fiert se adaugă 2 lingurițe rase pudră de curry.
 Se prepara pe grill 100 g piept de pui. Când este gata se transferă într-o tigaie și se adaugă 4 linguri sos de soia, 1 linguriță pudră de curry, 100 g mango tăiat cubulețe. Se mai lasă pe foc 2-3 minute, după care se pune întreaga compoziție peste orezul fiert.
 - Piept de pui - 150 g crud- 105 g gatit
 - 4 linguri sos de soia (30 g)
 - Curry 10 g
 - Mango 100 g
 - Orez brun- 40 g nefiert - 150 g fiert

<i>Ingredient</i>	<i>Gramaj</i>	<i>Kcal</i>	<i>Proteine</i>	<i>Glucide</i>	<i>Lipide</i>	<i>Fibre</i>
Tropical Yogurt						
laurt grecesc	250 g	162,5	20 g	9,5 g	5 g	-
Seminte de dovelac	10 g	53,8	2,7 g	1,3 g	4,5 g	0,4 g
Mango	100 g	65		17 g	-	1,8 g
Banana	100 g	89		23 g		2,6 g
Total		370,3	22,7 g	50,8 g	9,5 g	4,8 g
Tropical Smoothie						
Mango	150 g	98		25 g	-	2,7 g
Banana	150 g	133		34 g		3,9 g
Total		231		59 g		6,6 g
Chicken Mozzarella Wrap						
Tortilla Wrap integral	60 g	185,4	4,5 g	30 g	5,4 g	2 g
Mozzarella	40 g	95	7 g		7,4 g	
Piept de pui pe grill	100 g	114	21,2 g		2,5 g	
Castravete						
Salata verde						
Total		394,4	32,7 g	30 g	15,3 g	2 g
Thai Chicken Rice						
Piept de pui pe grill	100 g	114	21,2 g		2,5 g	
Sos de soia	30 g	21 g	3,8 g	2 g		
Mango	100 g	65		17 g	-	1,8 g
Orez brun fiert	150 g	166	3,9 g	34 g	1,6	2,7 g
Total		366	28,9 g	53 g	4,1 g	4,5 g

Ziua 5

- Iaurt grecesc cu semințe de Chia, piersica, rodie și ovăz (**Peach Perfect Yogurt**)
Iaurt cu semințe de Chia – strat piersica, rodie, ovăz – Iaurt cu semințe de chia – piersica, rodie, ovăz
 - 250 g Iaurt
 - 12 g semințe de Chia
 - 100 g piersica
 - 100 g rodie
 - 30 g ovăz
- Smoothie de piersica, rodie și menta (**Vitamin C Boost Smoothie**)
 - 150 g piersica
 - 150 g rodie
 - 100 ml apă
 - Menta frunze
- Sandwich cu pâine integrală, urdă proaspătă de vaci, piept de pui, salată verde (**Chicken Sandwich**)
 - 2 felii pâine integrală 7 semințe
 - 50 g urdă
 - 100 g piept de pui
 - Rucola
- Carne de vită cu cubulețe de cartofi, broccoli, rodie, branza feta (**Pomegranate Beef**)
Carne de vită se prepară pe grilă, iar cartofii se fierb sub formă de cubulețe împreună cu broccoli bucățele mici. După ce sunt toate gata se pun la un loc cu samburii de rodie și branza feta și se asezonează cu sare (nu multă, deoarece avem branza feta sărată) și piper.
 - Carne de vită 80 g
 - Cartofi 50 g
 - Broccoli 50 g
 - 50 g rodie
 - 50 g feta

<i>Ingredient</i>	<i>Gramaj</i>	<i>Kcal</i>	<i>Proteine</i>	<i>Glucide</i>	<i>Lipide</i>	<i>Fibre</i>
Peach Perfect Yogurt						
Iaurt grecesc	250 g	162,5	20 g	9,5 g	5 g	-
Semințe de Chia	12 g	58	1,8 g	5,3 g	3,6 g	4,5 g
Piersica	100 g	39	-	9,5 g	-	1,5 g
Rodie	100 g	83	1,7 g	18,7 g	1,2 g	4 g
Ovăz	30 g	74	5 g	20 g	2 g	23 g

Total			31,5 g	63 g	11,8 g	33 g
Vitamin C Boost Smoothie						
Piersica	150 g	58,5		25 g	-	2,6 g
Rodie	150 g	124,5	2,5 g	28 g		6 g
Total		183	2,5 g	53 g		8,6 g
Chicken Sandwich						
Paine integrala 2 felii	60 g	168,6	8 g	21,8 g	4,3 g	6 g
Urda proaspata de vaci	50 g	68	9 g	3 g	2 g	
Piept de pui pe grill	100 g	114	21,2 g		2,5 g	
Total		350,6	38,2 g	24,8 g	8,8 g	6 g
Pomegranade Beef						
Carne vita	80 g	150	24 g		5,3 g	
Cartofi cubulete	50 g	43	0,8 g	10 g		1 g
Broccoli	100 g	34	2,8 g	6,6 g	-	2,6 g
Rodie	50 g	41	0,9 g	9 g	0,6	2 g
Branza feta	35	92	5 g	1,4 g	7,5 g	
Total		360	33,5 g	27 g	13,4 g	5,6 g

Preturi estimativ:

Iaurt grecesc Olympus 2% grăsime - 900 g - 13,85 lei

Mure 1 kg - 28,29

Zmeura congelată bunătașile naturii- 1 kg - 55,39

Nuci - Orlando miez de nuca 1 kg - 76,30

Pudra cacao Dr. Oetker 1 kg - 53,99 (3 colete 40,00)

Mix fructe de pădure golden garden - 2,5 kg – 50 lei

Paine integrala - 7 semințe – aproximativ 12 felii - 9,20

Avocado proaspăt 1 kg - 14,26 lei

Ton - Siblou ton bucăți în apă - 47,87 / kg

1 salata verde 8 lei

Roșii cherry - 1 kg - 17,99

Măsline negre Ethras feliate 4,3 kg 28 lei la 3 colete

Ulei măsline Langosta 1 L - 25 lei

Lămâie Argentina - 1 kg - 8,98

Busuioc caserola 30 g 5 lei

6 wrap uri 15 lei

Ciuperci proaspete 1 kg - 14,99

Delaco Cheddar calup 2,5 kg - 54,50/kg

Porumb conserva 1,77 kg 29 lei

Piept de pui congelat Agrisol - 21,86/kg

Piept de pui necongelat Pintenas - 28,79/kg

Susan Orlando 1 kg - 30,55

Ardei gras verde - 1 kg - 9,98

Ardei kapia roșu - 9,98

Branza feta Olympus - 400 g - 29,99 lei

Ananas congelat Camara Verde 1 kg - 24,29

Banane costa rica - 1 kg - 6,49

Fulgi de cocos Colonial - 100 g - 2,16 lei

Capsuni proaspete 1 kg - 47,96

Capsuni congelate Golden Garden 2,5 kg - 51,59

Semințe Chia SanoVita 150 g - 11,39

Fulgi de migdale top seller 200 g - 17,50

Menta caserola - 30 g - 4,35

Felii pentru șnițel vițel - 36,20/kg

Rucola Topseller caserola 100 g - 4,69

* Penne integrale Molissana - 1 kg - 16,3

* Spaghete Barilla 5 kg - 55,99 - 3 colete 47,99

Lateria sociale parmigiano reggiano 1 kg 115,25

* Panzani pesto basilica 200 g - 14,89 - 12,49 6 colete

Mango congelat Camara Verde 1 kg - 24,59

Semințe dovleac decojite Orlando 1 kg - 42,29

Mozzarella - 350 g - 17,90 lei

Piept de pui necongelat Pintenas - 28,79/kg

Smantana lichida 20% grăsime - 24,20/ kg

Curry Fuchs 200 g - 18,69

Orez brun sau Artifico orez bob rotund 1 kg - 7,19 (5 colete 5,79)

Sare

Piper

Urda proaspata de vaci

Cartofi proaspeti

Broccoli proaspat

Piersici proaspete

Rodie