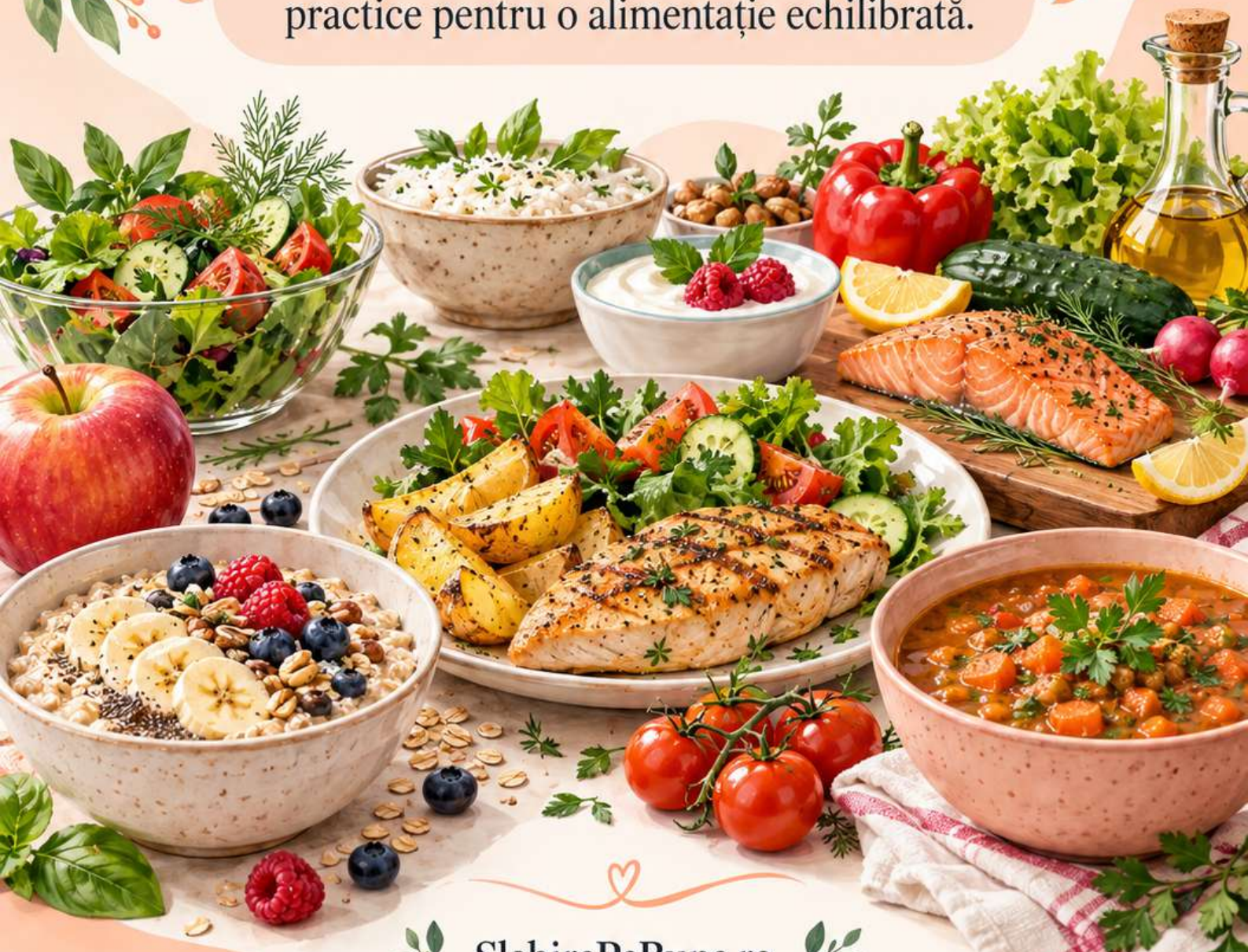
# Plan Alimentar Flexibil pentru 7 Zile

Mese simple, ingrediente accesibile și idei practice pentru o alimentație echilibrată.



SlabirePeBune.ro

# Bine ai venit!



Acest ghid îți oferă idei de mese simple pentru șapte zile, nu reguli stricte. Îl poți adapta în funcție de preferințe, program, buget și nevoile tale.

## Cum folosești acest plan

### 1. Alege mesele care îți plac

Răsfoiește cele șapte zile. Poți schimba ordinea meselor sau repeta preparatele preferate.



### 2. Adaptează porțiile

Necesarul de energie diferă de la o persoană la alta. Ajustează cantitățile în funcție de propriile nevoi.



### 3. Pregătește cumpărăturile

Folosește lista din ghid, verifică ce ai deja acasă și cumpără doar ingredientele necesare.



### 4. Păstrează flexibilitatea

Poți înlocui ingrediente, modifica orele meselor și adăuga gustări dacă îți este foame.



**Nu ai nevoie de mese perfecte.**
**Ai nevoie de obiceiuri pe care le poți păstra.**

Acest ghid are scop informativ și nu înlocuiește recomandările individualizate ale unui medic sau dietetician.



# Cuprins



Descoperă cele șapte zile de mese și resursele practice care te ajută să îți organizezi alimentația.

## 1 Înainte să începi




Bine ai venit! ..... 2

Cum construiești o farfurie echilibrată ..... 4


## 2 Meniul tău pentru 7 zile





Ziua 1 — Începem simplu ..... 5

Ziua 2 — Mese sățioase, fără complicații ..... 6

Ziua 3 — Mai multe legume și fibre ..... 7

Ziua 4 — Pentru zile aglomerate ..... 8

Ziua 5 — Varietate în farfurie ..... 9

Ziua 6 — Gusturi de acasă ..... 10

Ziua 7 — Încheiem fără risipă ..... 11


## 3 Resurse practice




4 rețete de bază pe care le poți repeta ..... 12

Lista de cumpărături pentru 7 zile ..... 13

Gătește mai puțin, organizează mai bine ..... 14

Înlocuiri inteligente pentru orice buget ..... 15

Planificatorul tău săptămânal ..... 16


## 4 Continuă în ritmul tău




Ce păstrezi pentru săptămâna viitoare? ..... 17


*Fiecare zi este o nouă ocazie să alegi ce funcționează pentru tine.*

# Cum construiești o farfurie echilibrată

Nu ai nevoie de combinații perfecte. O masă echilibrată poate deveni mai simplă dacă pornești de la câteva componente de bază.

## 1. Proteină

**Exemple:**
ouă, iaurt grecesc, brânză de vaci, pui, pește, ton, carne slabă, linte, fasole



## 2. Legume

**Exemple:**
salată, roșii, castraveți, broccoli, dovlecei, morcovi, ardei, varză





## 3. Carbohidrați

**Exemple:**
cartofi, orez, ovăz, pâine, mămăligă, paste, fasole, fructe



## 4. Grăsimi

**Exemple:**
avocado, nuci, semințe, măsline, ulei de măsline, unt de arahide



# Cum arată în practică

### Mic dejun

Omletă cu legume, o felie de pâine și puțin avocado



### Prânz

Pui la cuptor cu cartofi și salată mare



### Cină

Iaurt grecesc cu ovăz, fructe și semințe



**Nu trebuie să complici mesele ca să le faci mai echilibrate.**

Porțiile pot fi adaptate în funcție de foame, activitate, obiective și preferințe personale.

# ZIUA 1
# Începem simplu

Trei mese ușor de pregătit, cu ingrediente obișnuite și combinații sățioase.

## MIC DEJUN

### Omletă cu legume și pâine integrală



**Ingrediente:**
2 ouă • 1 roșie • 1 felie de pâine integrală • 1 linguriță de ulei

**Preparare:**
Bate ouăle și gătește omleta cu puțin ulei. Servește cu roșia tăiată și pâinea.

## PRÂNZ

### Pui la cuptor cu cartofi și salată



**Ingrediente:**
150–180 g piept de pui crud • 250 g cartofi • 200 g legume pentru salată • 1 linguriță de ulei

**Preparare:**
Condimentează puiul și cartofii, apoi coace-le până sunt bine pătrunse. Servește cu salată proaspătă.

## CINĂ

### Iaurt grecesc cu ovăz, fructe și semințe



**Ingrediente:**
250 g iaurt grecesc simplu • 50 g fulgi de ovăz • 1 măr • 1 lingură de semințe

**Preparare:**
Amestecă iaurtul cu ovăzul. Adaugă mărul tăiat și semințele. Lasă câteva minute pentru a se înmuia ovăzul.

## GUSTARE OPȚIONALĂ

O banană sau o pară, dacă îți este foame între mese.



## Mic truc pentru mâine

Poți pregăti o porție suplimentară de pui și o poți păstra la frigider pentru una dintre mesele următoare.



Cantitățile sunt orientative pentru o persoană. Adaptează porțiile la nevoile și apetitul tău.

# ZIUA 2

## Mese sățioase, fără complicații

Astăzi combinăm alimente simple, folosim inteligent ce am pregătit ieri și păstrăm mesele variate.

### MIC DEJUN

## Terci de ovăz cu banană, iaurt și nuci



**Ingrediente:**
50 g fulgi de ovăz • 200 ml lapte • 150 g iaurt grecesc simplu • 1 banană mică • 15 g nuci

**Preparare:**
Fierbe ovăzul în lapte câteva minute, până se îngroașă. Adaugă iaurtul, banana feliată și nucile mărunțite.

### PRÂNZ

## Lipie integrală cu pui și legume



**Ingrediente:**
1 lipie integrală • 120–150 g pui gătit • 150 g roșii, castraveți și salată verde • 50 g iaurt simplu

**Preparare:**
Încălzește bine puiul păstrat de ieri. Umple lipia cu pui, legume și iaurt. Rulează și servește.

### CINĂ

## Mămăligă cu brânză de vaci și salată



**Ingrediente:**
60 g mălai • 150 g brânză de vaci • 50 g iaurt simplu • 200 g roșii și castraveți

**Preparare:**
Pregătește mămăliga din mălai și apă, conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Servește cu brânză, iaurt și salată proaspătă.

### GUSTARE OPȚIONALĂ

Un măr sau o pară, dacă îți este foame între mese.



### Mic truc pentru azi

Dacă nu ai pregătit pui suplimentar ieri, poți folosi pui proaspăt gătit sau ton la conservă, bine scurs.



Cantitățile sunt orientative pentru o persoană. Adaptează porțiile la nevoile și apetitul tău.

# ZIUA 3

## Mai multe legume și fibre

Astăzi punem lintea și legumele în centrul farfuriei, cu mese simple și ingrediente accesibile.

### MIC DEJUN

## Pâine integrală cu brânză de vaci și legume



**Ingrediente:**
2 felii de pâine integrală • 150 g brânză de vaci • 1 roșie • ½ castravete

**Preparare:**
Întinde brânza pe pâine. Adaugă roșia și castravetele feliate. Condimentează după gust.

### PRÂNZ

## Tocăniță de linte cu roșii și morcov



**Ingrediente:**
70 g linte uscată • 1 morcov • 1 ceapă mică • 150 g roșii pasate • 1 linguriță de ulei • 1 felie de pâine integrală

**Preparare:**
Fierbe lintea conform indicațiilor de pe ambalaj. Gătește ceapa și morcovul cu ulei și puțină apă. Adaugă roșiile și lintea fiartă, apoi mai lasă câteva minute pe foc. Servește cu pâine.

### CINĂ

## Orez cu ou și legume la tigaie



**Ingrediente:**
70 g orez uscat • 2 ouă • 200 g amestec de legume congelate • 1 linguriță de ulei

**Preparare:**
Fierbe orezul. Gătește legumele într-o tigaie cu ulei și puțină apă. Adaugă ouăle și amestecă până sunt complet gătite, apoi încorporează orezul.

### GUSTARE OPȚIONALĂ

O pară și 15 g de nuci, dacă îți este foame între mese.



### Mic truc pentru azi

Pentru o variantă mai rapidă, poți înlocui lintea uscată cu 170–200 g de linte fiartă sau din conservă, bine scursă și clătită.



Cantitățile sunt orientative pentru o persoană. Adaptează porțiile la nevoile și apetitul tău.

# ZIUA 4

## Pentru zile aglomerate

Când timpul este limitat, ingredientele simple și câteva produse gata de folosit te ajută să pregătești mese echilibrate.

### MIC DEJUN

## Sandviș integral cu ou, brânză și roșii



**Ingrediente:**
2 felii de pâine integrală • 2 ouă • 75 g brânză de vaci • 1 roșie

**Preparare:**
Fierbe ouăle aproximativ 9–10 minute. Întinde brânza pe pâine și adaugă ouăle și roșia feliate.

### PRÂNZ

## Salată rapidă cu ton și fasole



**Ingrediente:**
120 g ton la conservă, scurs • 150 g fasole albă fiartă • 1 roșie • ½ castravete • 50 g salată verde • 1 linguriță de ulei de măsline

**Preparare:**
Scurge tonul și fasolea. Clătește fasolea dacă este din conservă. Taie legumele, amestecă toate ingredientele și adaugă uleiul.

### CINĂ

## Paste integrale cu sos de roșii și brânză



**Ingrediente:**
75 g paste integrale uscate • 150 g roșii pasate • 100 g brânză de vaci • 1 linguriță de ulei • oregano după gust

**Preparare:**
Fierbe pastele conform ambalajului. Încălzește roșiile cu ulei și oregano. Amestecă pastele cu sosul, apoi adaugă brânza.

### GUSTARE OPȚIONALĂ

O pară și 150 g iaurt simplu, dacă îți este foame între mese.



### Mic truc pentru azi

Păstrează în cămară câteva conserve de fasole, ton și roșii pasate. Te pot ajuta să pregătești rapid o masă în zilele aglomerate.



Cantitățile sunt orientative pentru o persoană. Adaptează porțiile la nevoile și apetitul tău.

# ZIUA 5

# Varietate în farfurie

Astăzi adăugăm pește, broccoli și năut în meniu, pentru mai multă varietate fără rețete complicate.

## MIC DEJUN

### Toast integral cu brânză de vaci, măr și nuci



**Ingrediente:**
2 felii de pâine integrală • 150 g brânză de vaci • 1 măr mic • 15 g nuci • scorțișoară după gust

**Preparare:**
Prăjește ușor pâinea. Întinde brânza de vaci, adaugă mărul feliat și nucile mărunțite. Presară puțină scorțișoară.

## PRÂNZ

### Pește la cuptor cu orez și broccoli



**Ingrediente:**
170 g file de pește alb • 60 g orez uscat • 200 g broccoli • 1 linguriță de ulei • ½ lămâie

**Preparare:**
Condimentează peștele și coace-l până este bine pătruns. Fierbe orezul și gătește broccoli la abur. Servește cu ulei și zeamă de lămâie.

## CINĂ

### Salată de năut cu ouă și legume



**Ingrediente:**
150 g năut fiert, scurs • 2 ouă • 200 g roșii, castraveți și salată verde • 1 linguriță de ulei de măsline

**Preparare:**
Fierbe ouăle tari. Clătește năutul dacă este din conservă. Taie legumele și amestecă-le cu năutul, ouăle și uleiul.

## GUSTARE OPȚIONALĂ

150 g iaurt simplu sau o banană, dacă îți este foame între mese.



## Mic truc pentru azi

Broccoli congelat și năutul la conservă sunt opțiuni practice. Dacă folosești pește congelat, decongelează-l în frigider.



Cantitățile sunt orientative pentru o persoană. Adaptează porțiile la nevoile și apetitul tău.

# ZIUA 6
# Gusturi de acasă

Astăzi ne inspirăm din bucătăria de acasă: preparate familiare, ingrediente simple și mese pe care le poți adapta cu ușurință.

## MIC DEJUN

### Pastă de năut pe pâine integrală cu roșii



**Ingrediente:**
120 g năut fiert, scurs • 2 felii de pâine integrală • 1 roșie • 1 linguriță de ulei de măsline • zeamă de lămâie

**Preparare:**
Pasează năutul cu ulei, lămâie și puțină apă, până obții o pastă. Întinde pe pâine și servește cu roșia feliată.

## PRÂNZ

### Ciorbă de pui cu cartofi și legume



**Ingrediente:**
150 g piept de pui crud • 1 morcov • 120 g cartofi • ½ ceapă • 100 g roșii pasate • zeamă de lămâie • 1 felie de pâine integrală

**Preparare:**
Fierbe puiul și legumele în apă până sunt bine pătrunse. Adaugă roșiile pasate și mai fierbe câteva minute. Acrește cu lămâie și servește cu pâine.

## CINĂ

### Mămăligă cu ciuperci, ou și salată



**Ingrediente:**
60 g mălai • 200 g ciuperci • 2 ouă • 150 g legume pentru salată • 1 linguriță de ulei

**Preparare:**
Fierbe mămăliga conform ambalajului. Gătește ciupercile cu ulei până se înmoaie bine. Adaugă ouăle gătite complet și servește cu salată.

## GUSTARE OPȚIONALĂ



150 g iaurt simplu și un fruct de sezon, dacă îți este foame între mese.

## Mic truc pentru mâine



Pregătește două porții de ciorbă, dublând ingredientele. Răcește rapid porția pentru mâine, păstreazo a frigider și reîncălzește-o bine.

Cantitățile sunt orientative pentru o persoană. Adaptează porțiile la nevoile și apetitul tău.

# ZIUA 7

## Încheiem fără risipă

Ultima zi a planului ne arată cum putem combina ingredientele rămase și transforma mesele simple într-un obicei ușor de păstrat.

### MIC DEJUN

## Iaurt cu ovăz, pară și nuci



**Ingrediente:**
250 g iaurt simplu • 50 g fulgi de ovăz • 1 pară • 15 g nuci • scorțișoară după gust

**Preparare:**
Amestecă iaurtul cu ovăzul. Adaugă para tăiată, nucile mărunțite și puțină scorțișoară. Lasă câteva minute înainte de servire.

### PRÂNZ

## Ciorbă de pui rămasă de ieri



**Ingrediente:**
1 porție de ciorbă de pui pregătită în Ziua 6 • 1 felie de pâine integrală

**Preparare:**
Scoate ciorba păstrată la frigider și reîncălzește-o bine, până este fierbinte în întregime. Servește cu pâine integrală.

### CINĂ

## Orez cu fasole și legume la tigaie



**Ingrediente:**
60 g orez uscat • 150 g fasole albă fiartă • 200 g legume congelate • 100 g roșii pasate • 1 linguriță de ulei

**Preparare:**
Fierbe orezul. Gătește legumele cu ulei și puțină apă, apoi adaugă roșiile și fasolea scursă. Încălzește bine și servește cu orez.

### GUSTARE OPȚIONALĂ



Un fruct rămas din săptămână sau 150 g iaurt simplu, dacă îți este foame între mese.

### Mic truc pentru săptămâna viitoare



Înainte să faci o nouă listă de cumpărături, verifică frigiderul, congelatorul și cămara. Planifică primele mese folosind ingredientele pe care le ai deja.

Cantitățile sunt orientative pentru o persoană. Adaptează porțiile la nevoile și apetitul tău.

# 4 rețete de bază pe care le poți repeta

Patru preparate simple din meniul săptămânii, pe care le poți adapta și combina în multe feluri.

## 01 Pui la cuptor cu cartofi



1 porție

**Ingrediente:**

160 g piept de pui crud • 250 g cartofi • 1 linguriță de ulei • condimente după gust

**Preparare:**

Taie cartofii în bucăți mici. Condimentează puiul și cartofii, adaugă uleiul și coace la 200°C aproximativ 25–35 de minute, până când puiul este bine pătruns și cartofii sunt fragezi.

Poți servi cu 200 g de salată proaspătă.

## 02 Tocăniță simplă de linte



1 porție

**Ingrediente:**

70 g linte uscată • 1 morcov • 1 ceapă mică • 150 g roșii pasate • 1 linguriță de ulei

**Preparare:**

Fierbe lintea conform ambalajului. Gătește ceapa și morcovul tocate cu ulei și puțină apă. Adaugă roșiile și lintea fiartă, apoi lasă câteva minute pe foc.

Poți folosi 170–200 g de linte fiartă în locul celei uscate.

## 03 Ciorbă de pui cu legume



2 porții

**Ingrediente:**

300 g piept de pui crud • 2 morcovi • 240 g cartofi • 1 ceapă • 200 g roșii pasate • zeamă de lămâie

**Preparare:**

Fierbe puiul și legumele tăiate în apă până sunt bine pătrunse. Adaugă roșiile pasate și mai fierbe câteva minute. Acrește cu lămâie după gust.

Păstrează a doua porție la frigider pentru ziua următoare.

## 04 Pastă rapidă de năut



1 porție

**Ingrediente:**

120 g năut fiert, scurs • 1 linguriță de ulei de măsline • zeamă de lămâie • puțină apă

**Preparare:**

Pasează năutul cu ulei, lămâie și puțină apă, până obții o pastă cremoasă. Potrivește gustul cu condimentele preferate.

Servește pe pâine integrală, alături de legume proaspete.

Cantitățile sunt orientative pentru o persoană. Adaptează porțiile la nevoile și apetitul tău.



# Lista de cumpărături pentru 7 zile



Cantitățile sunt orientative pentru o persoană. Verifică ce ai deja acasă și ajustează lista în funcție de porții și gustările alese.

## Legume



- [ ] roșii — aproximativ 8–10 bucăți
- [ ] castraveți — aproximativ 3 bucăți
- [ ] salată verde — 2 pungi sau 2 căpățâni mici
- [ ] cartofi — aproximativ 500–700 g
- [ ] morcovi — 3 bucăți
- [ ] ceapă — 2 bucăți
- [ ] broccoli — 200 g
- [ ] ciuperci — 200 g
- [ ] legume congelate amestec — 400 g

## Fructe



- [ ] mere — 2–3 bucăți
- [ ] pere — 3–4 bucăți
- [ ] banane — 1–3 bucăți
- [ ] lămâi — 2 bucăți
- [ ] fructe de sezon pentru gustări — opțional

## Proteine și lactate



- [ ] ouă — 10 bucăți
- [ ] piept de pui crud — aproximativ 700 g
- [ ] file de pește alb — 170 g
- [ ] ton la conservă — 1 conservă
- [ ] iaurt grecesc simplu — 400 g
- [ ] iaurt simplu — 350–950 g, după gustări
- [ ] brânză de vaci — 625 g
- [ ] lapte — 200 ml

## Cereale, pâine și garnituri



- [ ] pâine integrală — 1 pâine
- [ ] lipie integrală — 1 bucată
- [ ] fulgi de ovăz — 150 g
- [ ] orez uscat — 190 g
- [ ] paste integrale uscate — 75 g
- [ ] mălai — 120 g

## Leguminoase și conserve



- [ ] linte uscată — 70 g
- [ ] fasole albă fiartă — 300 g
- [ ] năut fiert — 270 g
- [ ] roșii pasate — 600 g

## Altele



- [ ] nuci — 45–60 g
- [ ] semințe — 1 lingură
- [ ] ulei sau ulei de măsline
- [ ] scorțișoară
- [ ] oregano
- [ ] condimente preferate

## Notă utilă

Cantitățile includ mesele principale și exemple de gustări. Fructele, nucile și iaurtul pot varia în funcție de alegerile tale. Pentru pui, lista include și porția suplimentară folosită a doua zi.



**Cumpără ce îți trebuie, folosește ce ai deja și adaptează meniul fără risipă.**

# Gătește mai puțin, organizează mai bine

Nu trebuie să petreci ore întregi în bucătărie. Câteva pregătiri simple te pot ajuta să economisești timp și să reduci risipa alimentară.

## 3 pași pentru o săptămână mai ușoară

### 01 Verifică și planifică

Vezi ce ai în frigider și cămară. Alege mesele, verifică ingredientele și completează lista de cumpărături.




### 02 Pregătește ingredientele

Spală legumele, organizează alimentele și porționează ce poți pregăti în avans. Păstrează separat carnea crudă.



### 03 Gătește inteligent

Pregătește porții suplimentare doar când știi cum le vei păstra și folosi. Combină ingredientele în mese diferite.



## Exemple din planul tău

### Ziua 1 → Ziua 2

- Gătește pui suplimentar în prima zi. Păstrează-l la frigider și folosește-l a doua zi într-o lipie cu legume.



### Ziua 6 → Ziua 7

- Pregătește două porții de ciorbă de pui. Păstrează a doua porție la frigider pentru prânzul din ziua următoare.



## Păstrează mâncarea în siguranță

- Pune alimentele perisabile la frigider în cel mult 2 ore.
- Răcește rapid preparatele gătite, în recipiente mici și puțin adânci.
- Reîncălzește resturile până sunt fierbinți în întregime.
- Decongelează peștele și carnea în frigider, nu pe blatul din bucătărie.



## Checklist înainte de săptămână

- [ ] Am verificat ingredientele pe care le am deja.
- [ ] Am ales mesele pentru următoarele zile.
- [ ] Am pregătit lista de cumpărături.
- [ ] Am făcut loc în frigider pentru alimentele perisabile.



**Puțină organizare azi înseamnă mese mai ușoare mâine.**

# Înlocuiri inteligente pentru orice buget

Nu trebuie să cumperi ingrediente scumpe sau să urmezi fiecare rețetă întocmai. Folosește alternativele care îți plac și pe care le ai la îndemână.

## Proteine


Piept de pui → Curcan sau tofu ferm


Pește alb → Pui sau tofu


Ton la conservă → Sardine la conservă sau ouă

## Cereale și garnituri


Orez → Cartofi sau mămăligă


Paste integrale → Paste obișnuite sau orez


Lipie integrală → Pâine integrală

## Legume și leguminoase


Linte → Fasole sau năut


Broccoli proaspăt → Broccoli congelat


Salată verde → Varză sau legume de sezon

## Lactate, fructe și grăsimi


Iaurt grecesc → Iaurt simplu sau skyr


Pară → Măr sau banană


Nuci → Semințe de floarea-soarelui

## Cum aplici în meniul tău

**Ziua 3**



Tocănița de linte poate fi pregătită și cu fasole fiartă, ajustând timpul de gătire.

**Ziua 5**



Poți înlocui peștele cu pui sau tofu, iar broccoli cu un amestec de legume congelate.

## Regula simplă



Păstrează varietatea și adaptează porțiile. Alimentele înlocuite nu au întotdeauna aceleași cantități de proteine, calorii sau alți nutrienți.

**Flexibilitatea face alimentația echilibrată mai ușor de păstrat.**

# Planificatorul tău săptămânal

Construiește-ți propriul meniu folosind mesele preferate, ingredientele disponibile și ideile din acest ghid.



**Săptămâna:**

| | Mic dejun | Prânz | Cină | Gustare opțională |
|---|---|---|---|---|
| LUNI | | | | |
| MARȚI | | | | |
| MIERCURI | | | | |
| JOI | | | | |
| VINERI | | | | |
| SÂMBĂTĂ | | | | |
| DUMINICĂ | | | | |

**Poți schimba ordinea meselor și adapta planul oricând.**





# Ce păstrezi pentru săptămâna viitoare?



Șapte zile sunt doar un început. Gândește-te ce ți-a plăcut, ce te-a ajutat și ce ai vrea să faci diferit. Nu ai nevoie de perfecțiune pentru a continua.

## Privește înapoi

**1** Care au fost cele 3 mese preferate?

_____

_____

_____

**2** Ce ți-a făcut pregătirea meselor mai ușoară?

_____

_____

_____

**3** Ce ai vrea să schimbi sau să simplifici?

_____

_____

_____

## Planul meu pentru săptămâna viitoare

**3 mese pe care vreau să le repet:**

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

**Un lucru pe care îl voi pregăti din timp:**

_____

_____

**Un obicei simplu pe care vreau să îl păstrez:**

_____

_____



## Ține minte

- Poți schimba mesele între zile.
- Poți adapta porțiile după propriile nevoi.
- Poți folosi ingrediente accesibile.
- O masă diferită de plan nu înseamnă că ai eșuat.

## Continuă în ritmul tău

Pentru a-ți înțelege mai bine nevoile și a-ți organiza mesele, poți explora calculatoarele gratuite de pe Slăbire pe Bune.

**SlabirePeBune.ro/calculatoare-slabire**



*Alimentația echilibrată nu trebuie să fie perfectă.*
*Trebuie să funcționeze pentru tine.*