PDF Gratuit

Farfuria Echilibrată pentru Slăbit

25 de idei de mese simple, sățioase și realiste

Ghid practic pentru a construi mese echilibrate, fără perfecțiune și fără complicații



SlabirePeBune.ro

Bine ai venit!



Acest ghid te ajută să construiești mese echilibrate folosind ingrediente obișnuite, combinații simple și idei pe care le poți adapta vieții tale.

Nu este o dietă fixă și nu trebuie să mănânci exact ca în exemple. Folosește cele 25 de idei ca punct de plecare și adaptează-le la preferințele, bugetul și nevoile tale.

Cum folosești acest ghid

1. Înțelege farfuria



Descoperă cum poți combina proteine, legume, carbohidrați și grăsimi într-o masă.

2. Alege dintre cele 25 de idei



Explorează mic dejunuri, prânzuri, cine, mese la pachet și gustări sățioase.

3. Înlocuiește ingredientele



Folosește ce ai deja acasă și alege variante potrivite gusturilor și bugetului tău.

4. Planifică în ritmul tău



Notează mesele preferate și folosește planificatorul și lista de cumpărături.

Echilibrat nu înseamnă perfect



Nu există o singură farfurie potrivită pentru toată lumea. Porțiile din acest ghid sunt orientative, iar cantitățile pot varia în funcție de nevoile, activitatea și preferințele fiecărei persoane.

Poți mânca echilibrat și cu preparate tradiționale, ingrediente accesibile sau mese pregătite în grabă.

Ce vei găsi în interior



25 de idei de mese



Ghiduri pentru porții și înlocuiri



Listă de cumpărături și planificator

Nu trebuie să mănânci perfect pentru a face alegeri mai bune.

Acest ghid este informativ și nu înlocuiește recomandările medicale sau nutriționale individualizate.



Cuprins

Farfuria Echilibrată pentru Slăbit

De la primele noțiuni despre mese echilibrate la idei practice, liste și planificatoare pe care le poți folosi zi de zi.



1 Începutul ghidului



Bine ai venit! 2

2 Bazele unei farfurii echilibrate



Ce înseamnă o farfurie echilibrată? 4

Ghid vizual pentru porții orientative 5

3 25 de idei de mese



5 idei de mic dejun 6

5 idei de prânz 7

5 idei de cină 8

5 idei de mese reci sau la pachet 9

5 idei de gustări sățioase și mini-mese 10

4 Instrumente pentru viața de zi cu zi



Cum îți construiești singur o masă 11

Înlocuiri simple când nu ai ingredientele 12

Lista de cumpărături de bază pentru 7 zile 13

Planificatorul meu simplu pentru 7 zile 14

Mesele care mi se potrivesc 15

Nu trebuie să le faci pe toate deodată.
Începe cu ideile care îți sunt utile.

Ce înseamnă o farfurie echilibrată?

O farfurie echilibrată combină alimente care aduc proteine, fibre, carbohidrați și grăsimi. Un model vizual simplu te poate ajuta să creezi mese variate, fără să cântărești fiecare ingredient.



Ce aduce fiecare parte?

Legume și fibre

Adaugă volum, fibre și varietate. Alege legume crude, gătite sau congelate.



Proteine

Contribuie la saţietate și la menținerea masei musculare. Exemple: ouă, pește, carne, iaurt, fasole sau tofu.



Carbohidrați

Oferă energie. Poți alege cartofi, orez, pâine, paste, mămăligă sau cereale integrale.



Grăsimi sănătoase

Completează masa cu gust și nutrienți. Exemple: ulei de măsline, nuci, semințe sau avocado.



Cum arată în practică?

Pui la cuptor + cartofi copți + salată de roșii și castraveți, cu puțin ulei de măsline.



Nu toate mesele arată la fel

Supele, ciorbele, tocănițele și sandvișurile pot fi și ele mese echilibrate. Contează combinația alimentelor și porțiile potrivite pentru tine, nu forma farfuriei.



Folosește proporțiile ca reper, nu ca regulă rigidă.

Ghid vizual pentru porții orientative

Nu ai nevoie de un cântar la fiecare masă. Palma, pumnul și obiectele obișnuite din bucătărie te pot ajuta să estimezi cantități, fără să le transformi în reguli stricte.

4 repere simple, la îndemână

Palma

Proteine

Pentru pui, pește sau tofu, dimensiunea palmei poate fi un reper vizual. Porția potrivită depinde de nevoile tale și de restul mesei.



Pumnul

Carbohidrați

Un pumn poate fi un reper pentru orez, paste sau cartofi gătiți. Nu este o limită: cantitatea poate varia în funcție de masă și de activitate.



Lingura

Grăsimi adăugate

O lingură te poate ajuta să observi cât ulei, sos sau semințe adaugi. Nu toate alimentele au aceeași densitate energetică.



Paharul sau bolul

Iaurt, supe și preparate mixte

Folosește un recipient cunoscut pentru a estima cantitatea. La ciorbe și mâncăruri mixte, contează și ingredientele, nu doar volumul.



Dar legumele?

Pentru mesele principale, încearcă să incluzi o porție generoasă de legume. Modelul cu aproximativ jumătate de farfurie este un reper util, nu o obligație.



Un exemplu din viața reală

Pui la cuptor, cartofi copți și o salată generoasă de roșii și castraveți, cu puțin ulei de măsline.



Privește întreaga masă, nu doar dimensiunea unui ingredient.

Folosește proporțiile ca reper, nu ca regulă rigidă.

5 idei de mic dejun

Simple, gustoase și ușor de adaptat

Începe ziua cu o combinație care îți place. Aceste cinci idei folosesc ingrediente obișnuite și pot fi adaptate după preferințe și pofta de mâncare.

1. Omletă cu legume și pâine integrală

2 ouă • 1 roșie • ½ ardei • 1 felie de pâine integrală (40 g) • 1 linguriță de ulei

Preparare: Gătește omleta cu legumele și servește-o cu pâinea.



2. Bol cu iaurt, ovăz și fructe

170 g iaurt grecesc simplu • 40 g fulgi de ovăz • 1 banană mică • 10 g nuci

Înlocuire: Poți folosi fructe de pădure sau alte fructe de sezon.



3. Sandviș cu hummus, ou și legume

2 felii de pâine integrală (60 g) • 1 ou fiert • 40 g hummus • 1 roșie • frunze de salată

Preparare: Întinde hummusul pe pâine și adaugă oul și legumele.



4. Terci de ovăz cu măr și iaurt

50 g fulgi de ovăz • 200 ml lapte • 1 măr mic • 100 g iaurt simplu • scorțișoară

Preparare: Fierbe ovăzul în lapte, apoi adaugă mărul și iaurtul.



5. Mămăligă cu brânză și iaurt

150 g mămăligă gătită • 100 g brânză de vaci • 100 g iaurt simplu • 1 roșie

Înlocuire: Poți adăuga castravete sau ardei, după preferință.



Ingredientele sunt orientative pentru o porție. Ajustează cantitățile în funcție de foame, sațietate și nevoile tale.

Un mic dejun echilibrat nu trebuie să fie complicat.

5 idei de prânz

Mese sățioase, cu ingrediente obișnuite

Un prânz echilibrat poate fi simplu și gustos. Încearcă aceste combinații cu proteine, legume și alimente care îți oferă energie.

1. Pui cu orez și salată proaspătă



130 g carne de pui • 60 g orez uscat • 1 roșie • ½ castravete • 1 linguriță ulei de măsline

Preparare: Gătește puiul și orezul, apoi servește-le cu salata și uleiul de măsline.

2. Tocăniță de fasole cu legume



180 g fasole fiartă și scursă • 150 g roșii cuburi • ½ ceapă • ½ ardei • 1 felie de pâine integrală (40 g) • 1 linguriță ulei

Preparare: Înăbușă legumele, adaugă fasolea și roșiile, apoi fierbe câteva minute.

3. Pește la cuptor cu cartofi și broccoli



150 g file de pește • 200 g cartofi • 150 g broccoli • 1 linguriță ulei • lămâie

Preparare: Coace peștele și cartofii până sunt gata; servește cu broccoli gătit și lămâie.

4. Ciorbă de pui cu legume și cartofi



130 g carne de pui • 1 morcov mic • ½ ardei • 150 g cartofi • 400 ml apă • zeamă de lămâie • verdeață

Preparare: Fierbe carnea, cartofii și legumele până sunt bine gătite; acrește cu lămâie după gust.

5. Paste integrale cu ton și roșii



70 g paste integrale uscate • 80 g ton în suc propriu, scurs • 150 g roșii pasate • 1 mănă de spanac • 1 linguriță ulei de măsline

Preparare: Fierbe pastele, apoi amestecă-le cu tonul, roșiile și spanacul.

Ingredientele sunt orientative pentru o porție. Ajustează cantitățile în funcție de foame, sațietate și nevoile tale.

Un prânz echilibrat nu trebuie să fie complicat.

5 idei de cină

Sățioase, variate și ușor de pregătit

Cina nu trebuie să fie o masă foarte mică sau lipsită de carbohidrați.
Alege combinații care îți plac și ajustează cantitățile după nevoile tale.

1. Curcan cu ciuperci și bulgur



130 g piept de curcan • 60 g bulgur uscat • 150 g ciuperci • ½ dovlecel • 1 linguriță ulei

Preparare: Fierbe bulgurul și gătește curcanul cu ciupercile și dovlecelul până sunt bine făcute.

2. Salată de năut cu telemea și legume



160 g năut fiert și scurșă • 40 g telemea • 1 roșie • ½ castravete • frunze de salată • 1 linguriță ulei de măsline • lămâie

Preparare: Taie legumele și telemeaua, apoi amestecă-le cu năutul, uleiul și lămâia.

3. Lipie cu pui și sos de iaurt



1 lipie integrală (60 g) • 110 g carne de pui • 70 g iaurt simplu • ½ ardei • ½ castravete • frunze de salată

Preparare: Gătește bine puiul, apoi umple lipia cu legume, carne și iaurt.

4. Shakshuka cu fasole și pâine integrală



2 ouă • 150 g roșii pasate • 80 g fasole fiartă și scursă • ½ ardei • ½ ceapă • 1 felie de pâine integrală (40 g) • 1 linguriță ulei

Preparare: Gătește legumele și fasolea în sosul de roșii, apoi adaugă ouăle și lasă-le până sunt făcute.

5. Bol cu linte, orez și legume



150 g linte fiartă • 60 g orez brun uscat • 100 g broccoli • 1 morcov • 1 linguriță ulei • verdeață

Preparare: Fierbe orezul și lintea, gătește legumele, apoi combină-le într-un bol.

Ingredientele sunt orientative pentru o porție. Ajustează cantitățile în funcție de foame, sațietate și nevoile tale.

O cină echilibrată te ajută să te simți bine și pe termen lung.

5 idei de mese reci sau la pachet

Pentru zile aglomerate, fără complicații

O masă echilibrată nu trebuie să fie servită caldă. Aceste combinații pot fi pregătite rapid sau din timp și transportate într-un recipient potrivit.

1. Sandviș cu brânză de vaci și legume



2 felii de pâine integrală (80 g) • 120 g brânză de vaci • 1 roșie • ½ castravete • frunze de salată

Preparare: Întinde brânza pe pâine, adaugă legumele și împachetează sandvișul.

2. Salată de cușcuș cu năut



60 g cușcuș uscat • 120 g năut fiert și scurs • 1 roșie • ½ ardei • ½ castravete • 1 linguriță ulei de măsline • lămâie

Preparare: Hidratează cușcușul conform ambalajului, lasă-l să se răcească și amestecă-l cu restul ingredientelor.

3. Salată de cartofi cu ou și iaurt



200 g cartofi fierți • 2 ouă fierte • 100 g iaurt simplu • ½ castravete • 1 linguriță muștar • pătrunjel

Preparare: Taie cartofii și ouăle răcite, apoi amestecă-le cu iaurtul, muștarul și legumele.

4. Salată de fasole cu porumb și telemea



160 g fasole fiartă și scursă • 80 g porumb scurs • 40 g telemea • 1 ardei mic • 1 roșie • 1 linguriță ulei de măsline

Preparare: Scurge conservele, taie legumele și telemeaua, apoi amestecă totul.

5. Salată rece de paste cu mozzarella



70 g paste integrale uscate • 80 g mozzarella • 1 roșie • ½ ardei • 1 mănă de rucola • 1 linguriță ulei de măsline

Preparare: Fierbe pastele, răcește-le rapid și amestecă-le cu legumele, mozzarella și uleiul.

Ingredientele sunt orientative pentru o porție. Cușcușul și pastele se măsoară uscate; fasolea, năutul și porumbul, scurse.

Păstrează mesele la rece în recipiente închise și consumă-le în maximum 24 de ore.

Mesele la pachet pot fi la fel de gustoase și echilibrate.

5 idei de gustări sățioase și mini-mese

Combinații simple pentru momentele în care îți este foame

Nu trebuie să iei gustări dacă nu simți nevoia. Dar, atunci când îți este foame între mese, o combinație de alimente poate fi mai satisfăcătoare decât un singur ingredient.



1. Chefir cu banană și nuci

250 ml chefir simplu • 1 banană mică • 15 g nuci

Preparare: Servește chefirul alături de banana feliată și nucile mărunțite.



2. Brânză de vaci cu crackers și legume

120 g brânză de vaci • 30 g crackers integrali • 1 roșie • ½ castravete • verdeață

Preparare: Amestecă brânza cu verdeața și servește-o cu crackers și legume.



3. Hummus cu legume crocante și lipie

70 g hummus • 1 morcov mic • ½ ardei • ½ lipie integrală (30 g)

Preparare: Taie legumele bastonașe și servește-le cu hummus și lipie.



4. Budincă de chia cu iaurt și fructe

20 g semințe de chia • 150 g iaurt simplu • 100 ml lapte • 100 g fructe de pădure

Preparare: Amestecă chia, laptele și iaurtul; lasă la frigider până se hidratează, apoi adaugă fructele.



5. Toast cu sardine și roșii

1 felie de pâine integrală (50 g) • 75 g sardine la conservă, scurse • 1 roșie • zeamă de lămâie

Preparare: Pune sardinele și roșiile pe pâinea prăjită și adaugă puțină lămâie.

Ingredientele sunt orientative pentru o porție. Alege o gustare doar dacă îți este utilă și ajustează cantitățile după foame și preferințe.

Uneori, o gustare echilibrată poate face ziua mai ușoară.

Cum îți construiești singur o masă

Nu ai nevoie de o rețetă nouă pentru fiecare masă. Alege câteva ingrediente care îți plac și combină-le într-un mod simplu, folosind ce ai deja acasă.

Formula flexibilă în 4 pași

1 Alege o proteină

Ouă, pui, pește, iaurt, brânză de vaci, tofu, fasole sau năut.



2 Adaugă legume

Roșii, castraveți, morcovi, broccoli, ardei, varză sau legume congelate.



3 Include carbohidrați

Cartofi, orez, pâine, paste, mămăligă, bulgur sau alte cereale.



4 Completează cu gust

Puțin ulei de măsline, nuci, semințe sau avocado, plus ierburi și condimente.



3 combinații pe care le poți încerca

Varianta clasică

Pui + cartofi copți + salată + ulei de măsline



Varianta vegetală

Năut + orez + legume coapte + semințe



Varianta rapidă

Ouă + pâine integrală + roșii + avocado



Nu trebuie să separi totul perfect

Fasolea și năutul aduc atât proteine, cât și carbohidrați. Iar o ciorbă, o tocăniță sau un sandviș pot combina mai multe grupe de alimente într-un singur preparat.



Adaptează ingredientele și cantitățile la foame, preferințe și nevoile tale.

Învață combinațiile, nu memora meniurile.

Înlocuiri simple când nu ai ingredientele

Folosește ce ai deja acasă

Nu ai toate ingredientele dintr-o rețetă? De multe ori, poți adapta masa cu alimente asemănătoare ca rol culinar, fără să complici lucrurile.

Proteine

Pui	Curcan sau tofu
Ton la conservă	Sardine sau ouă fierte
Brânză de vaci	Iaurt grecesc simplu sau tofu
Năut	Fasole sau linte

Alege în funcție de preparat și adaptează cantitatea.

Carbohidrați

Orez	Bulgur sau cușcuș
Cartofi	Mămăligă sau orez
Pâine integrală	Lipie integrală
Paste integrale	Paste obișnuite sau orez

Ține cont de preparare și de cantitatea folosită.

Legume

Broccoli	Conopidă sau fasole verde
Ardei	Morcov sau dovlecel
Roșii pentru sos	Roșii din conservă
Salată verde	Varză crudă sau spanac baby

Legumele proaspete sau congelate pot fi opțiuni practice.

Grăsimi și extra

Ulei de măsline	Ulei de rapiță sau floarea-soarelui
Nuci	Semințe de dovleac sau floarea-soarelui
Avocado	Măsline sau puțin ulei
Iaurt simplu pentru sos	Iaurt grecesc simplu

Gustul, textura și cantitățile pot fi diferite.

Un exemplu rapid

Nu ai pui, orez și broccoli? Poți pregăti o masă echilibrată folosind ingrediente asemănătoare.



Pui + orez ț broccoli



Pește + cușcuș ț dovlecel

Adaptează ingredientele și cantitățile la foame, preferințe și nevoile tale.

Înlocuiri simple te ajută să gătești mai ușor și mai flexibil.

Lista de cumpărături de bază pentru 7 zile

Alege ce ai nevoie pentru mesele tale

Folosește ideile de la paginile 6–10 pentru a decide ce vei pregăti.
Bifează doar produsele de care ai nevoie și notează cantitățile potrivite pentru tine.

Perioada: _____ | **Pentru:** _____ **persoane**

Proteine și leguminoase



- ☐ Ouă _____
- ☐ Pui sau curcan _____
- ☐ Pește sau conserve de pește _____
- ☐ Fasole, năut sau linte _____
- ☐ Tofu (opțional) _____

Lactate și alternative



- ☐ Iaurt simplu sau grecesc _____
- ☐ Brânză de vaci _____
- ☐ Telemea sau mozzarella _____
- ☐ Lapte sau chefir _____
- ☐ Hummus _____

Cereale și alimente de bază



- ☐ Pâine integrală sau lipie _____
- ☐ Fulgi de ovăz _____
- ☐ Orez, bulgur sau cușcuș _____
- ☐ Paste _____
- ☐ Cartofi sau mălai _____

Legume



- ☐ Roșii _____
- ☐ Castraveți _____
- ☐ Ardei _____
- ☐ Morcovi _____
- ☐ Broccoli sau conopidă _____
- ☐ Salată verde sau spanac _____

Fructe



- ☐ Banane _____
- ☐ Mere _____
- ☐ Fructe de pădure _____
- ☐ Alte fructe de sezon _____

Grăsimi și ingrediente extra



- ☐ Ulei de măsline sau alt ulei _____
- ☐ Nuci _____
- ☐ Semințe (dovleac, floarea-soarelui) _____
- ☐ Avocado _____
- ☐ Ierburi și condimente _____

Alte produse:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Evită cumpărăturile în exces.
Alege doar produsele de care ai nevoie pentru mesele pe care vrei să le pregătești.

Planifică inteligent, mănâncă mai ușor.

Planificatorul meu simplu pentru 7 zile

Mese organizate, fără reguli rigide

Alege mese dintre cele 25 de idei sau creează propriile combinații.
Poți repeta preparatele, schimba ordinea zilelor și adapta planul oricând.

Perioada: _____

Mesele mele pentru această săptămână

Completează doar mesele pe care vrei să le planifici. Gustările sunt opționale.

Ziua	Mic dejun	Prânz	Cină	Gustare (opțional)
Ziua 1				
Ziua 2				
Ziua 3				
Ziua 4				
Ziua 5				
Ziua 6				
Ziua 7				

Ce pot pregăti din timp?

Ingrediente sau preparate pe care le pot avea gata:

_____

_____

_____



Ce mai adaug pe lista de cumpărături?

_____

_____

_____



Planul meu pentru zile aglomerate

O masă simplă pe care o pot pregăti rapid:

_____

_____



Planul este un ajutor, nu o obligație.



Mesele care mi se potrivesc



Un mic repertoriu de mese pentru viața mea de zi cu zi

Din cele 25 de idei ale ghidului și din combinațiile tale preferate, alege mesele pe care le-ai pregăti cu plăcere. Nu trebuie să fie complicate sau diferite în fiecare zi.

3 mic dejunuri care îmi plac

Ce aș mânca dimineața cu plăcere?

1. _____
2. _____
3. _____



3 prânzuri care îmi plac

Ce mese sunt practice pentru mine la prânz?

1. _____
2. _____
3. _____



3 cine care îmi plac

Ce aș pregăti cu ușurință seara?

1. _____
2. _____
3. _____



3 soluții pentru zile aglomerate

Ce mese rapide sau pregătite din timp mă pot ajuta?

1. _____
2. _____
3. _____



Primul meu pas

O masă pe care vreau să o pregătesc săptămâna viitoare:

_____

_____



Mesele bune nu trebuie să fie perfecte, ci să se potrivească vieții tale.