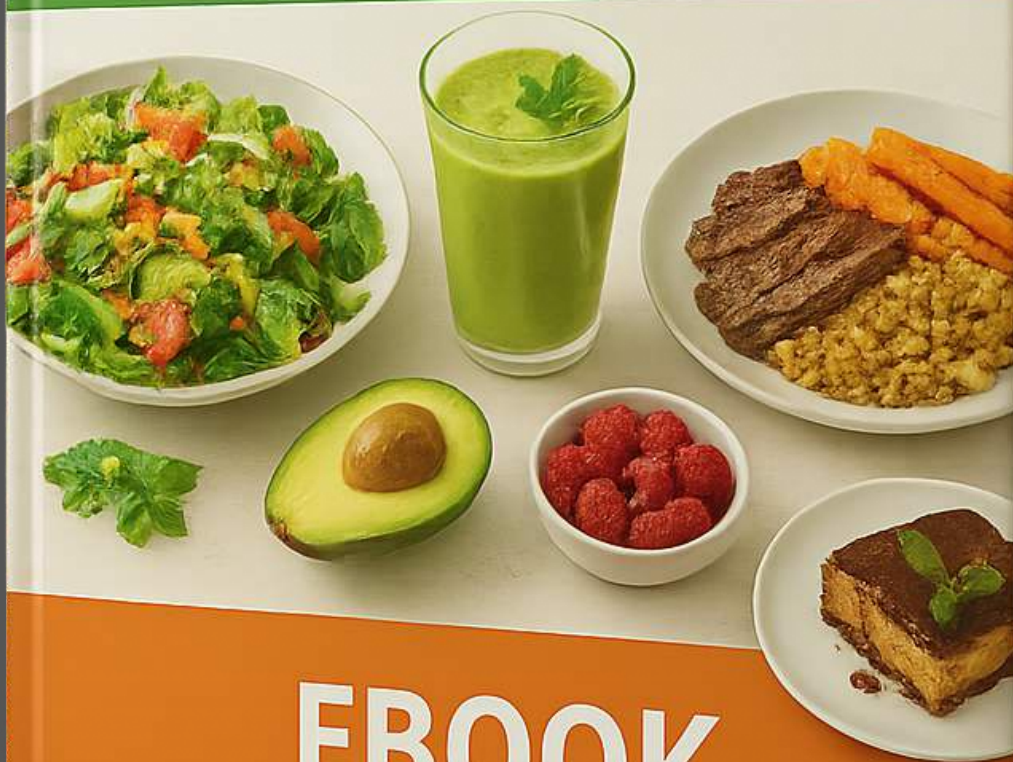


100 DE REȚETE

SĂNĂTOASE ȘI DELICIOASE



EBOOK

Introducere

O alimentație sănătoasă nu înseamnă să renunți la gust sau să trăiești cu restricții greu de urmat.

Din contră: o dietă echilibrată este cheia către energie, o formă mai bună și rezultate vizibile în antrenamente.

Acest e-book este gândit special pentru tine – fie că vrei să slăbești, să câștigi masă musculară sau pur și simplu să mănânci mai sănătos.

Nu este o dietă strictă, nu îți cere să numeri obsesiv kaloriile și nu te obligă să renunți la plăcerile culinare.

Este un ghid flexibil, plin de rețete gustoase și ușor de preparat, care îți vor arăta că mâncatul sănătos poate fi simplu și delicios.

În paginile următoare vei găsi:

- 100 retete delicioase
- Ingrediente accesibile
- Gusturi placute si diversitate

 Vrei sa slabesti si sa iti transformi corpul chiar de acasa? Nu mai amana! Alege unul dintre planurile mele de fitness, concepute special ca sa iti fie usor sa urmezi pas cu pas antrenamentele si alimentatia corecta.

[VEZI PLANUL BODY SCULPT](#)

3. Granola crocantă cu quinoa

Ingrediente:

180 g fulgi de ovăz fără gluten (aprox. 2 căni)
70 g quinoa
70 g migdale întregi sau tăiate grosier (aprox. ½ cană)
2 linguri semințe de in
¼ linguriță scorțișoară
Un praf de sare 60 ml miere (aprox. ¼ cană) 2 linguri ulei de cocos (aprox. 30 g) 150 g stafide (aprox. 1 cană)



Mod de preparare:

Preîncălzește cuptorul la 160°C și tapetează o tavă cu hârtie de copt. Într-un bol mare, combină toate ingredientele, cu excepția stafidelor, și amestecă bine. Întinde uniform amestecul pe tava pregătită și coace timp de 15 minute, amestecând la jumătatea timpului, până devine aurie și crocantă. Lasă granola să se răcească complet, apoi adaugă stafidele și amestecă ușor.

Tips & Tricks:

Poți adăuga și semințe de dovleac sau nuci pentru un plus de textură. Este ideală pentru micul dejun cu iaurt sau lapte vegetal. Se păstrează crocantă timp de 1-2 săptămâni într-un borcan ermetic. Pentru o aromă extra, adaugă puțin extract de vanilie înainte de coacere.

8. Crispy Potato Gnocchi cu Rosii si Pesto

Ingrediente:

½ cana ulei de masline

1 pachet gnocchi de cartofi (aprox. 450 g)

1 cana rosii (cherry, taiate in jumatati sau rosii normale cubulete)

½ cana sos pesto (clasic de busuioc sau preferatul tau)

Branza Feta sfaramata (pentru garnisit)



Mod de preparare:

Incinge uleiul de masline intr-o tigaie mare, la foc mediu spre mare. Adauga gnocchi intr-un singur strat si prajeste-le 4-5 minute, pana capata o crusta aurie si crocanta pe o parte. Intoarce gnocchi si mai lasa-i cateva minute, amestecand usor, pana devin rumeni dupa gustul tau. Adauga rosiile (si optional cateva masline pentru extra aroma) si caleste-le 2 minute. Stinge focul si incorporeaza sosul pesto. Presara branza Feta sfaramata peste si serveste imediat, cat e cald si cremos.

Tips & Tricks:

Poti adauga seminte de chia pentru extra fibre. Daca vrei mai dulce, pune o lingurita de miere. Se tine maxim 24h la frigider.

11. Banana Bread fără gluten

INGREDIENTE:

- 2 căni făină universală pentru copt fără gluten
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- ¼ linguriță sare
- 4 ouă
- 2 banane coapte
- 1 cană zahăr
- ½ cană piure de mere (applesauce)
- ⅓ cană ulei de canola
- 1 linguriță extract de vanilie
- ½ cană nuci



MOD DE PREPARARE:

Într-un bol mare, amestecă făina, bicarbonatul de sodiu și sarea. Într-un bol mic, bate ouăle, bananele, zahărul, piureul de mere, uleiul și vanilia. Încorporează amestecul umed peste ingredientele uscate doar până se combină. Transferă compoziția în două forme de chec de 20 x 10 cm unse cu spray de gătit. Presară deasupra nucile. Coace la 175°C timp de 45-55 de minute sau până când o scobitoare introdusă în centrul prăjiturii iese curată. Lasă să se răcească 10 minute înainte de a scoate din forme pe un grătar pentru a se răci complet.

Tips & Tricks: Bananele foarte coapte dau un gust mai intens și o textură mai moale. Poți înlocui nucile cu migdale, caju sau ciocolată neagră pentru variații delicioase. Pentru un plus de aromă, adaugă puțină scorțișoară sau nucșoară în compoziție.

Felicitări! Ai terminat e-book-ul! 🎉

Ai parcurs 100 de rețete sănătoase și delicioase, fiecare gândită să-ți hrănească corpul și să-ți încânte papilele. Acum, este momentul să duci transformarea la nivelul următor!

Descoperă planurile mele exclusive

Vrei rezultate reale, rapide și personalizate? Îți recomand:

1. **Body Sculpt** - antrenamente personalizate pentru acasa
2. **Antrenament Online 1 la 1** - antrenamente video live
3. **Antrenament Gratuit** - video cu antrenament

Resurse bonus pentru tine

Mini-plan gratuit de 3 zile – testat și gata de aplicat imediat.

E-book gratuit cu 10 rețete rapide – perfect pentru zilele în care timpul e limitat.

Personalizează și experimentează

Rețetele din acest e-book sunt flexibile și adaptabile. Schimbă ingrediente, combină gusturi și notează-ți ce funcționează cel mai bine pentru tine.



Urmărește-mă pe social media]

Facebook- <https://www.facebook.com/fitfarasala1>

Youtube- <https://www.youtube.com/@fitfarasala>

Spune-mi părerea ta!

Feedback-ul tău contează enorm și poate inspira următoarele materiale. Trimiterea unui mesaj este rapidă și te ajută să fii parte din următoarele proiecte exclusive! Transformă-ți energia, sănătatea și gustul – începe acum!