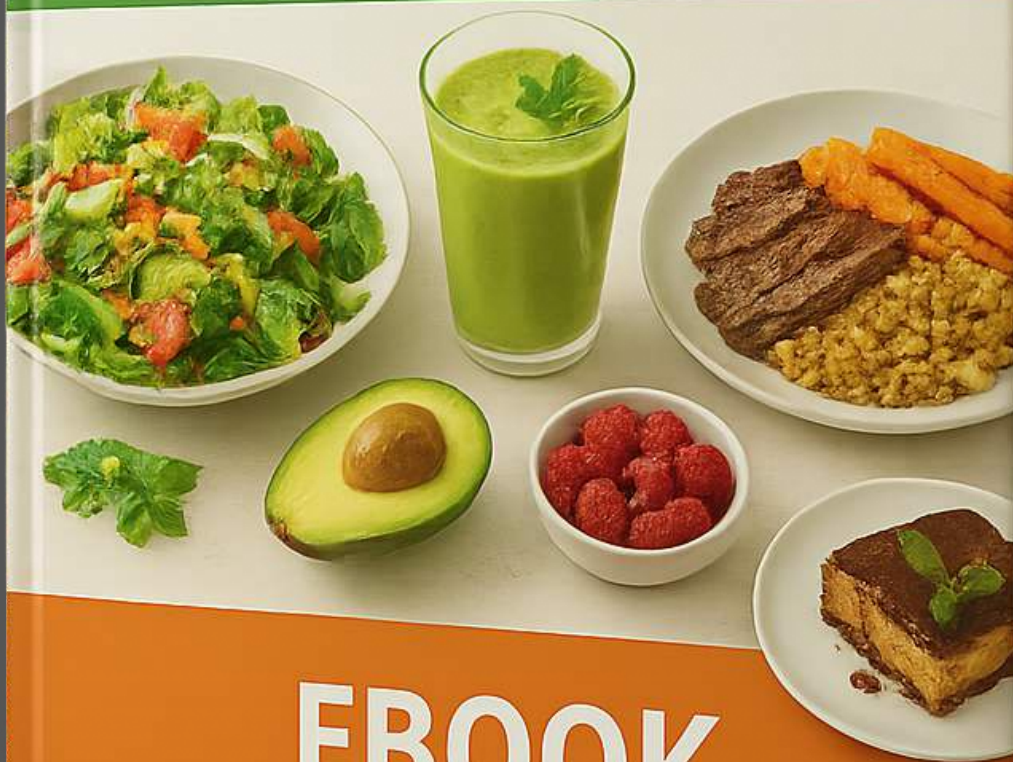


100 DE REȚETE SĂNĂTOASE ȘI DELICIOASE



EBOOK

Cuprins:

<u>Felicitări! Ai terminat e-book-ul!</u> 🎉	<u>1</u>
<u>Descoperă planurile mele exclusive</u>	<u>1</u>
<u>Resurse bonus pentru tine</u>	<u>1</u>
<u>Personalizează și experimentează</u>	<u>1</u>
<u>➔ Urmărește-mă pe social media</u>	<u>1</u>
<u>Spune-mi părerea ta!</u>	<u>1</u>
<u>Introducere</u>	<u>8</u>
<u>1. Guacamole cu legume și fasole neagră</u>	<u>9</u>
<u>2. Platou cu dips grecesc</u>	<u>10</u>
<u>3. Granola crocantă cu quinoa</u>	<u>11</u>
<u>4. Salată clasică de cartofi</u>	<u>12</u>
<u>5. Risotto cu roșii, busuioc și spanac</u>	<u>13</u>
<u>6. Wraps cu pui și salată iceberg</u>	<u>14</u>
<u>7. Bol mic dejun cu quinoa și fructe de pădure</u>	<u>15</u>
<u>8. Crispy Potato Gnocchi cu Rosii si Pesto</u>	<u>16</u>
<u>9. Orez prăjit cu kale</u>	<u>17</u>
<u>10. Fulgi de ovăz instant cu scorțișoară</u>	<u>18</u>
<u>11. Banana Bread fără gluten</u>	<u>19</u>
<u>12. Nuggets de pui fara gluten</u>	<u>20</u>
<u>13. Burritos pentru Mic Dejun – Rapid și Simplu</u>	<u>21</u>

<u>14. Salată cu Fasole Neagră</u>	<u>22</u>
<u>15. Wraps cu Cartof Dulce și Fasole Neagră</u>	<u>23</u>
<u>16. Ardei Umpluți cu Cartofi</u>	<u>24</u>
<u>17. Creveți cu Busuioc</u>	<u>25</u>
<u>18. Orez cubanez cu fasole neagra</u>	<u>26</u>
<u>19. Avocado Tacos</u>	<u>27</u>
<u>20. Pilaf cu quinoa si migdale</u>	<u>28</u>
<u>21. Pui cu mango, coriandru si salsa</u>	<u>29</u>
<u>22. Nuggets cu pui fara gluten</u>	<u>30</u>
<u>23. Pancakes de Dovlecei cu Sos de Busuioc</u>	<u>31</u>
<u>24. Salată de Tăiței Yuba</u>	<u>32</u>
<u>25. Tăiței Pad Thai fără Gluten</u>	<u>33</u>
<u>26. Quinoa Curry cu Linte Roșie și Kale</u>	<u>34</u>
<u>27. Zucchini Noodle Alfredo</u>	<u>35</u>
<u>28. Orez cu Legume și Condimente Indiene</u>	<u>36</u>
<u>29. Ovăz cu Curry</u>	<u>37</u>
<u>30. Clătite din Ovăz</u>	<u>38</u>
<u>31. Mini-Burgeri Crocanți din Quinoa</u>	<u>39</u>
<u>32. Ouă Umplute</u>	<u>40</u>
<u>33. Dip Queso Light</u>	<u>41</u>
<u>34. Sparanghel Umplut</u>	<u>42</u>
<u>35. Smoothie cu Măr și Scortişoară</u>	<u>43</u>
<u>36. Mini Salate Caesar</u>	<u>44</u>

<u>37. Pui Cajun</u>	<u>45</u>
<u>38. Legume Kung Pao</u>	<u>46</u>
<u>39. Ovaz vegan lasat peste noapte</u>	<u>47</u>
<u>40. Chiftele Crocante de Quinoa</u>	<u>48</u>
<u>41. Bol de Mic Dejun cu Seminte de Chia</u>	<u>49</u>
<u>42. Bruschette cu Rosii si Busuioc</u>	<u>50</u>
<u>43. Salata de Linte Puy, Pastarnac si Nuci</u>	<u>51</u>
<u>44. Salata cu Tofu la Gratar pe Pat de Orez</u>	<u>52</u>
<u>45. Vegan Thai Green Curry</u>	<u>53</u>
<u>46. Sandwich Verde Vegan cu Avocado</u>	<u>54</u>
<u>47. Burger Vegan cu Ovaz</u>	<u>55</u>
<u>48. Supa Africana cu Alune</u>	<u>56</u>
<u>49. Smoothie cu Banana si Caramel</u>	<u>57</u>
<u>50. Caserola vegană cu fasole verde</u>	<u>58</u>
<u>51. Salata curcubeu la borcan cu hummus de avocado</u>	<u>59</u>
<u>52. Quinoa cubaneza cu fasole neagra si tempeh afumat</u>	<u>60</u>
<u>53. Tocăniță jamaicană cu năut și fasole neagră</u>	<u>61</u>
<u>54. Budinca Mexicana cu Chia si Ciocolata</u>	<u>62</u>
<u>55. Tocanita de Praz si Ciuperci Salbatice</u>	<u>63</u>
<u>56. Chipsuri de Morcov la Cuptor cu Curry</u>	<u>64</u>
<u>57. Wrap-uri Verzi cu Tofu</u>	<u>65</u>
<u>58. Supa Thai cu Curry Rosu</u>	<u>66</u>
<u>59. Cartofi Dulci Glazurati cu Suc de Mere</u>	<u>67</u>

<u>60. Smoothie Energizant cu Cafea</u>	<u>68</u>
<u>61. Smoothie Proteic Pre-Antrenament</u>	<u>69</u>
<u>62. Fursecuri Proteice</u>	<u>70</u>
<u>63. Baton Proteic cu Banane</u>	<u>71</u>
<u>64. Toast Sanatos cu Branza</u>	<u>72</u>
<u>65. Bile Energizante cu Banana, Unt de Nuci si Ciocolata</u>	<u>73</u>
<u>66. Focaccia cu Caramel Sarat</u>	<u>74</u>
<u>67. Frigarui de Ton cu Sos Teriyaki</u>	<u>75</u>
<u>68. Supa Miso Simpla</u>	<u>76</u>
<u>69. Clatite Proteice cu Ciocolata si Banane</u>	<u>77</u>
<u>70. Sloppy Joe Simplu</u>	<u>78</u>
<u>71. Piept de Pui Umplut cu Fasole Alba</u>	<u>79</u>
<u>72. Sandvisuri cu Bacon si Guacamole</u>	<u>80</u>
<u>73. Tacos Paleo cu Peste</u>	<u>81</u>
<u>74. Chiftelute de Curcan cu Busuioc si Anghinare</u>	<u>82</u>
<u>75. Pepene cu Prosciutto</u>	<u>83</u>
<u>76. Cocktail de Creveti</u>	<u>84</u>
<u>77. Oua Umplute cu Guacamole</u>	<u>85</u>
<u>78. Oua cu Verdeata</u>	<u>86</u>
<u>79. Salata de Pui Condimentata cu Mango si Avocado</u>	<u>87</u>
<u>80. Ardei Umpluti cu Ou</u>	<u>88</u>
<u>81. Salata de Orez Brun cu Pui si Miso</u>	<u>89</u>
<u>82. Mini Pizza Paleo</u>	<u>90</u>

<u>83. Aripioare de Pui cu Chili si Lime</u>	<u>91</u>
<u>84. Chipsuri Crocante din Prosciutto</u>	<u>92</u>
<u>85. Beef Jerky de Casa</u>	<u>93</u>
<u>86. Frigarui de Porc cu Mere si Ceapa Rosie</u>	<u>94</u>
<u>87. Crackers Paleo cu ierburi aromatice</u>	<u>95</u>
<u>88. Somon la cuptor cu lamaie si cimbru</u>	<u>96</u>
<u>89. Bilute energizante cu mere si afine</u>	<u>97</u>
<u>90. Inghetata usoara de capsuni</u>	<u>98</u>
<u>91. Mere umplute cu crema de arahide</u>	<u>99</u>
<u>92. Paleo Chicken Shawarma (varianta fara lipie, cu varza)</u>	<u>100</u>
<u>93. Omleta cu Spanac si Rosii</u>	<u>101</u>
<u>94. Omleta Souffle cu Lamaie</u>	<u>102</u>
<u>95. Croissant (Chiflă de Mic Dejun)</u>	<u>103</u>
<u>96. Aalo Methi (Cartofi cu frunze de fenugreek / Methi)</u>	<u>104</u>
<u>97. Soba Noodles cu Pui</u>	<u>105</u>
<u>98. Chapli Kebab de Pui</u>	<u>106</u>
<u>99. Satay (Tikka) de Miel</u>	<u>107</u>
<u>100. Orez prăjit cu pui și ou</u>	<u>108</u>

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](#)

1. Guacamole cu legume și fasole neagră

Ingrediente:

- 1 ardei gras roșu (aprox. 150 g)
- 1 ceapă roșie mică (aprox. 80 g)
- 2 căței de usturoi
- 100 g porumb dulce (jumătate de conservă)
- 100 g fasole neagră fiartă (jumătate de conservă)
- 3 avocado bine coptți (aprox. 450 g pulpă)
- 2 linguri zeamă de lime (sau lămâie)
- ¼ linguriță sare
- Piper negru proaspăt măcinat, după gust
- Frunze proaspete de coriandru (sau pătrunjel, pentru o variantă mai locală)



Mod de preparare:

Toacă mărunt ardeiul, ceapa și usturoiul. Într-un bol încăpător, amestecă ardeiul, ceapa, usturoiul, porumbul, fasolea și pulpa de avocado tăiată cubulețe. Adaugă zeama de lime, sarea, piperul și coriandrul. Amestecă ușor, până obții textura dorită – mai cremoasă sau mai bucățică, după preferință.

Tips & Tricks:

Dacă vrei un guacamole mai cremos, pasează o parte din avocado cu furculița înainte de a-l amesteca. Merge perfect cu nachos, lipii integrale, pe post de tartinabil sau ca garnitură lângă carne la grătar. Poți adăuga și roșii cherry tăiate cubulețe pentru un plus de prospețime.

2. Platou cu dips grecesc

Ingrediente:

450 g iaurt natural (2 borcane de câte 225 g)

225 g cremă de brânză

225 g brânză feta

3 căței de usturoi

Sare și piper după gust

1 castravete mediu

5 roșii plum (sau normale, dacă nu găsești)

5 cepe verzi Lipii / pita pentru servit



Mod de preparare:

Într-un bol, amestecă iaurtul, crema de brânză, feta, usturoiul zdrobit și sare și piper după gust, până obții o compoziție cremoasă și omogenă. Întinde amestecul într-un vas de servire sau tavă mică. Acoperă și lasă la frigider timp de 3 ore sau, ideal, peste noapte, ca aromele să se întrepătrundă. La servire, presară deasupra castravetele tăiat cubulețe, roșiile, ceapa verde și, dacă dorești, măsline feliate. Condimentează cu piper după gust.

Tips & Tricks:

Poți adăuga și un strop de ulei de măsline extravirgin deasupra pentru un plus de gust și aromă. Servește cu lipii calde sau pâine integrală prăjită. Se poate pregăti cu o zi înainte, aromele se intensifică peste noapte. Poți include și măsline Kalamata pentru un plus de autenticitate grecească.

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.

4. Salată clasică de cartofi

Ingrediente:

8 cartofi medii (aprox. 1,2 kg)
360 g maioneză (aprox. 1½ căni)
2 linguri oțet de mere
2 linguri zahăr
1 lingură muștar clasic
1 linguriță sare
1 linguriță pudră de usturoi
½ linguriță piper
2 tulpini țelină
1 ceapă mare (aprox. 150 g) 4 ouă fierte



Mod de preparare: Fierbe cartofii curățați în apă cu sare până devin fragezi. Lasă-i să se răcească la temperatura camerei. Taie cartofii în cubulețe și pune-i într-un bol mare. Într-un bol separat, amestecă maioneza, oțetul de mere, zahărul, muștarul, sarea, pudra de usturoi și piperul. Toarnă amestecul peste cartofi și amestecă ușor. Adaugă țelina și ceapa tăiate cubulețe și ouăle fierte tăiate. Amestecă până ingredientele sunt bine incorporate. Presară puțină boia dulce deasupra înainte de servire, pentru culoare și aromă.

Tips & Tricks: Salata este mai gustoasă dacă stă la frigider 1-2 ore înainte de servire, ca aromele să se întrepătrundă. Poți folosi maioneză light sau combinație cu iaurt grecesc pentru o variantă mai ușoară. Adaugă puțin mărar proaspăt pentru un plus de prospețime și aromă autentică. Servește ca garnitură lângă carne la grătar, burgeri sau sandwich-uri.

5. Risotto cu roșii, busuioc și spanac

Ingrediente:

- 600 ml supă de pui (sau legume pentru varianta vegetariană)
- 1 lingură unt
- 1 ceapa mică
- 1 cățel de usturoi
- Sare și piper după gust
- 150 g orez pentru risotto fără gluten (aprox. $\frac{3}{4}$ cană)
- 60 ml vin alb sec (aprox. $\frac{1}{4}$ cană)
- 2 roșii medii
- 60 g baby spanac (aprox. 2 căni)
- Un mănunchi mic de frunze de busuioc rupte manual
- 30 g parmezan ras (aprox. $\frac{1}{4}$ cană)



Mod de preparare (scurt) Încălzește supa. Într-o tigaie, călește șalota și usturoiul în unt. Adaugă orezul și vinul, apoi supa treptat, amestecând constant până se absoarbe. La sfârșit, adaugă roșiile, spanacul și busuiocul. Încorporează parmezanul și azonează.

This is a text placeholder - click this text to edit.

6. Wraps cu pui și salată iceberg

Ingrediente:

3 linguri ulei
2 piepți de pui (aprox. 400 g)
150 g castane de apă (din conservă, tocate)
100 g ciuperci (aprox. $\frac{2}{3}$ cană)
3 linguri ceapă tocată
1 cățel de usturoi
4-5 frunze mari de salată iceberg

Pentru sos special: $\frac{1}{4}$ cană zahăr (50 g) 60 ml apă ($\frac{1}{4}$ cană) 2 linguri sos de soia 2 linguri oțet de orez 2 linguri ketchup 1 lingură suc de lămâie $\frac{1}{8}$ linguriță ulei de susan 1 lingură muștar picant 2 linguri pastă de usturoi cu ardei iute

Pentru sos stir-fry: 2 linguri sos de soia 2 linguri zahăr brun



Mod de preparare:

Amestecă toate ingredientele pentru sosul special până se dizolvă zahărul și păstrează la frigider. Gătește piepții de pui în ulei, 4-5 minute pe fiecare parte. Scoate-i, lasă-i să se răcească și toacă-i mărunț. În aceeași tigaie, călește ceapa, ciupercile, castanele de apă și usturoiul. Adaugă puiul tocat și sosul stir-fry; amestecă bine. Pune compoziția în frunze de salată iceberg și stropește cu sosul special după gust.

Tips & Tricks:

Poți adăuga morcov ras pentru mai multă textură și culoare. Dacă nu ai castane de apă, poți folosi ardei gras pentru crocant. Merge de minune cu o garnitură de orez simplu sau quinoa.

7. Bol mic dejun cu quinoa și fructe de pădure

Ingrediente:

- 1½ linguriță ulei de măsline extravirgin
- ½ linguriță coajă de lămâie rasă
- 1 linguriță zeamă de lămâie
- Un vârf de cuțit sare
- Un vârf de cuțit piper negru măcinat
- 30 g baby rucola (aprox. 1 cană)
- #90 g quinoa fiartă (aprox. ½ cană)
- 75 g afine (aprox. ½ cană)
- 30 g brânză (feta sau mozzarella, aprox. 1 felie mică)



Mod de preparare:

Amestecă uleiul de măsline, coaja și zeama de lămâie, sarea și piperul. Pune rucola într-un bol, toarnă 1 linguriță din dressing și amestecă ușor. Adaugă quinoa și afinele în restul dressingului, apoi combină cu rucola. Aranjează în bol și presară brânza deasupra.

Tips & Tricks:

Poți înlocui afinele cu zmeură sau căpșuni. Pentru un plus de crocant, adaugă nuci sau semințe de dovleac. Ideal ca mic dejun rapid sau gustare după antrenament.

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 jumutati 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. Aduga 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. Aduga 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.

9. Orez prăjit cu kale

INGREDIENTE:

- ¼ cană orez brun
- 1½ cană supă de pui
- 4 căni kale
- 4 căni apă
- Sare, după gust
- 1 lingură ulei vegetal
- ½ ceapă mică
- 4 căței de usturoi
- Semințe de susan pentru decor
- 2 linguri vin dulce pentru gătit
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri ulei de susan
- 1 linguriță sirop de arțar



MOD DE PREPARARE:

Amestecă ingredientele pentru sos într-un bol mic și lasă deoparte. Pune supă de pui la fiert într-o crăticioară mică, apoi adaugă orezul, acoperă cu capac și redu focul la mediu-mic. Gătește orezul până devine fraged, aproximativ 30-40 de minute (sau conform instrucțiunilor de pe ambalaj). Când orezul mai are aproximativ 15 minute până e gata, adu apă cu sare la fierbere într-un wok sau o tigaie mare. Adaugă kale-ul și gătește timp de 4-5 minute, până devine fraged. Între timp, toacă ceapa și usturoiul. Într-o tigaie separată, încălzește uleiul vegetal și călește ceapa și usturoiul până devin aurii și aromate. Adaugă orezul fiert și kale-ul în tigaia cu ceapă și usturoi, amestecând bine. Toarnă sosul pregătit peste și amestecă până se combină uniform. La final, stropește cu ulei de susan și presară semințe de susan deasupra înainte de servire.

10. Fulgi de ovăz instant cu scorțișoară

INGREDIENTE:

4 linguri fulgi de ovăz
1 lingură zahăr brun
1 linguriță stafide
¼ linguriță scorțișoară
Sare, după gust
1-2 nuci ½ cană apă



MOD DE PREPARARE:

Într-o pungă de plastic pentru sandvișuri sau zip-lock „snack”, amestecă toate ingredientele uscate. Sigilează punga și păstrează-o într-un loc răcoros și uscat. Când vrei să consumi fulgii de ovăz, pune conținutul într-un bol și adaugă ½ cană de apă clocotită. Lasă să stea aproximativ un minut înainte de a consuma.

Tips & Tricks:

Poți adăuga lapte în loc de apă pentru o textură mai cremoasă și un gust mai bogat. Adaugă fructe proaspete sau un strop de miere pentru un plus de aromă și dulceață naturală. Dacă vrei să fie mai crocant, poți prăji ușor fulgii de ovăz înainte de a-i pune în pungă.

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)
- ½ 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.

12. Nuggets de pui fara gluten

INGREDIENTE:

- 450 g piept de pui dezosat
- ½ linguriță sare
- ½ cană parmezan ras
- 3 căni cereale de porumb (tip cornflakes)
- ½ linguriță sare condimentată
- ¼ linguriță boia de ardei
- ⅛ linguriță pudră de usturoi
- 3 linguri unt
- 1 lingură lapte



MOD DE PREPARARE:

Preîncălzește cuptorul la 200°C și tapetează o tavă cu folie de aluminiu. Zdrobește cerealele (poți folosi un sucitor, punându-le într-o pungă de plastic sau între foi de hârtie de copt). Într-un bol mediu, amestecă cerealele zdrobite, parmezanul, sarea, sarea condimentată, boiaua și pudra de usturoi. Într-un bol mic, amestecă untul topit cu laptele. Taie pieptul de pui în bucăți mici, tip nuggets. Trece-le prin amestecul de unt și lapte, apoi tăvălește-le prin amestecul de cereale și parmezan, astfel încât să fie bine acoperite. Așază-le în tavă. Coace timp de 9 minute, apoi întoarce nuggets-urile pe partea cealaltă și mai lasă la cuptor aproximativ 8 minute, sau până când crusta devine aurie și puiul este pătruns complet.

Tips & Tricks:

Pentru o aromă mai intensă, adaugă în mixul de cereale puțin piper negru sau oregano uscat. Dacă vrei o variantă mai light, folosește ulei de măsline în loc de unt. Se potrivesc perfect cu un sos de iaurt grecesc și usturoi sau cu guacamole.

13. Burritos pentru Mic Dejun – Rapid și Simplu

Ingrediente:

- 450 g cârnați (bulk sausage)
- 12 ouă
- ½ cană salsa chunky
- 2 căni brânză cheddar rasă
- 24 tortillas din făină
- 1 ardei verde
- 6 cartofi
- 1 ceapă 1 roșie
- 4 căței de usturoi



Mod de Preparare:

Bate ouăle într-o tigaie mare până sunt gătite complet; adaugă cârnații gătiți și salsa, amestecând bine. Încălzește tortillas în cuptorul cu microunde 20–30 secunde sau până devin flexibile. Pune aproximativ ½ cană din amestecul de ouă în fiecare tortilla; rulează ca un burrito. Așază burritos pe o tavă unsă ușor și dă la congelator pentru a se întări. După ce s-au congelat complet, împachetează-le individual și păstrează-le în pungi mari cu fermoar; congelați până la nevoie.

Tips & Tricks:

Poți înlocui cârnații cu piept de pui sau curcan pentru o variantă mai slabă. Adaugă spanac sau ciuperci pentru mai multe fibre și vitamine. Burritos pot fi păstrați până la 2 luni în congelator. Încălzește în cuptorul cu microunde 1–2 minute sau până când sunt complet încălzite.

14. Salată cu Fasole Neagră

Ingrediente:

2 conserve fasole neagră 1 conservă porumb 2 roșii ¼ cană ardei roșu ¼ cană ceapă ½ cană ceapă verde ¼ cană ananas
1 jalapeno 3 linguri miere Sare și piper după gust



Mod de Preparare :

Amestecă toate ingredientele într-un bol și lasă la frigider timp de 1 oră. Servește rece.

Tips & Tricks :

Poți înlocui mierea cu sirop de agave sau suc de lămâie pentru o variantă mai light. Ajustează cantitatea de jalapeno în funcție de cât de picant îți place. Această salată se păstrează bine în frigider până la 2 zile, ideal pentru meal prep. Pentru un plus de proteine, adaugă cuburi de avocado sau puțin pui fiert.

15. Wraps cu Cartof Dulce și Fasole Neagră

Ingrediente:

- 450 g cartofi dulci
- 1 lingură ulei de măsline
- ¼ linguriță sare
- ½ linguriță chimen măcinat
- 3 căni roșii
- 425 g fasole neagră
- 1 cană porumb
- 1 ardei roșu
- Sare și piper după gust
- 4 tortillas integrale



Mod de Preparare:

Preîncălzește cuptorul la 200°C (400°F). Într-o tavă, amestecă cartofii dulci cu uleiul de măsline, ¼ linguriță de sare și ½ linguriță de chimen; coace 25–30 minute, până devin moi și ușor rumeniți. În timp ce se coc cartofii, într-o oală mare, adaugă roșiile, fasolea neagră, porumbul și ardeii; gătește la foc mediu 15 minute, amestecând frecvent. Încălzește tortilla 15 secunde în cuptorul cu microunde. Pune ¼ din amestecul de roșii și fasole în centrul tortilla, apoi adaugă ¼ din cartofii copti. Rulează wrap-ul: mai întâi lateralele, apoi baza și partea de sus. Servește cu salsa.

Tips & Tricks:

Poți adăuga puțin avocado pentru un plus de cremozitate și grăsimi sănătoase. Pentru mai multă aromă, presară coriandru proaspăt sau lime peste umplutură. Wrap-urile se pot prepara în avans și păstra în frigider până la 2 zile. Ajustează condimentele (cayenne, chimen) după preferințe pentru un gust mai picant sau mai blând.

16. Ardei Umpluți cu Cartofi

Ingrediente:

- 3 cartofi pentru copt
- 3 ardei roșii
- 1½ cană smântână
- 200 g brânză Gouda
- 1 legătură ceapă verde
- 4 linguri unt
- 3 linguri pătrunjel uscat
- ½ linguriță sare și piper
- ¼ linguriță paprika



Mod de Preparare:

Preîncălzește cuptorul la 230°C (450°F). Coace cartofii ca pentru copt, aproximativ 1 oră sau până sunt gata. Lasă să se răcească 15 minute. Între timp, taie ardeii în jumătate și curăță semințele. Blanșează ardeii în apă fierbinte 5 minute, apoi scurge și lasă la răcit. Taie cartofii în jumătate și scoate miezul într-un bol mare (coaja nu se folosește). În bolul cu cartof, adaugă smântâna, untul, brânza Gouda, ceapa verde, pătrunjelul, sarea și piperul; amestecă bine până devine omogen. Așază jumătățile de ardei într-o tavă de copt și umple-le cu amestecul de cartofi. Presară deasupra paprika și coace-le încă 10–15 minute, până se rumenesc ușor.

Tips & Tricks:

Poți înlocui Gouda cu Cheddar sau Mozzarella pentru alt profil de gust. Adaugă puțin bacon crocant sau șuncă pentru o variantă mai sățioasă. Ardeii pot fi pregătiți în avans și păstrați în frigider până la coacere. Servește cu puțin iaurt sau smântână suplimentară pentru un plus de cremozitate.

17. Creveți cu Busuioc

Ingrediente:

2 linguri ulei de măsline
¼ cană unt
1½ linguri suc de lămâie
3 linguri muștar Dijon
½ cană frunze proaspete de busuioc
3 căței de usturoi
Sare după gust
Piper alb după gust
1,4 kg creveți



Mod de Preparare:

Într-un bol mic sau farfurie adâncă, amestecă uleiul de măsline și untul topit. Adaugă sucul de lămâie, muștarul, busuiocul și usturoiul, apoi azonează cu sare și piper alb. Pune creveții în marinadă și amestecă bine. Acoperă și lasă la frigider 1 oră. Preîncălzește grătarul la foc mare. Scoate creveții din marinadă și înfinge-i pe frigarui. Aruncă marinada rămasă. Unge ușor grătarul cu ulei și așază frigarele pe grătarul încins. Gătește 4 minute, întorcând o dată, până când creveții devin opaci.

Tips & Tricks:

Poți folosi frigarui din lemn înmuiate în apă 30 minute pentru a nu se arde. Servește cu o felie de lămâie pentru un plus de prospețime. Pentru un gust mai intens, lasă creveții să stea în marinadă până la 2 ore. Poți înlocui busuiocul cu coriandru proaspăt pentru o aromă diferită.

18. Orez cubanez cu fasole neagra

Ingrediente:

- ½ cană ceapă tocată
- 1 lingură ulei vegetal
- 2 căței de usturoi tocați
- 5 căni apă
- 1 cană linte (poți folosi și fasole neagră uscată, pusă la înmuiat peste noapte)
- 4 lingurițe granule vegetale (sau cub concentrat de legume)
- 3 linguri sos Worcestershire
- Sare după gust
- ½ linguriță cimbru uscat
- 1 frunză de dafin
- Orez brun fiert pentru servire
- Ceapă verde pentru decor



Mod de Preparare

Într-o oală mare, călește ceapa și usturoiul în ulei până devin aurii. Adaugă apa, linte (sau fasolea neagră), granulele vegetale, sosul Worcestershire, sarea, cimbrul și frunza de dafin. Fierbe la foc mic 40–50 de minute (sau până când linte/fasolea sunt fragede). Amestecă din când în când. Scoate frunza de dafin și ajustează condimentele după gust. Servește amestecul de fasole peste orez brun fiert.

Tips & Tricks

Pentru autenticitate cubaneză, folosește fasole neagră în loc de linte. Poți adăuga ardei gras verde pentru mai multă aromă. Dacă vrei o textură mai cremoasă, pasează o parte din fasole înainte de servire. Merge foarte bine cu avocado proaspăt sau felii de banană plantain prăjită alături.

19. Avocado Tacos

Ingrediente:

3 avocado
¼ cană ceapă tocată
¼ linguriță sare cu usturoi
12 tortillas din porumb
1 legătură coriandru proaspăt
Sos picant de jalapeno



Mod de Preparare:

Preîncălzește cuptorul la 165°C (325°F). Într-un bol mediu, amestecă avocado, ceapa și sarea cu usturoi până obții o pastă cremoasă. Așază tortillas într-un singur strat pe o tavă și încălzește-le în cuptor 2-5 minute. Întinde amestecul de avocado pe fiecare tortilla, decorează cu coriandru și stropește cu sos de jalapeno.

Tips & Tricks :

Poți adăuga roșii cubulețe sau varză tocată pentru un plus de prospețime. Dacă vrei mai cremos, adaugă și puțin iaurt grecesc sau smântână light peste avocado. Pentru un gust mai fresh, stoarce și puțin lime peste tacos înainte de servire. Tortillas se pot încălzi și direct pe tigaia încinsă, pentru un gust mai autentic.

20. Pilaf cu quinoa si migdale

Ingrediente:

- ½ cană quinoa
- 3 linguri ulei de măsline
- 1 tijă de țelină
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1 cățel de usturoi
- 8 migdale
- 1 roșie
- 2 linguri stafide
- ¼ linguriță piper negru măcinat
- ¼ linguriță oregano uscat



Mod de Preparare:

Pune quinoa, apa rece și sarea într-o cratiță; adu la fierbere, redu focul la mediu și acoperă. Fierbe aproximativ 15 minute, până când apa este complet absorbită. Într-o tigaie, încălzește uleiul de măsline la foc mediu. Adugă țelina, ceapa, morcovul și usturoiul; gătește 5-7 minute, până ceapa devine translucidă. Adugă migdalele, roșia, stafidele, sarea, piperul, cimbrul și oregano; gătește încă 1 minut. Afânează quinoa cu o furculiță și încorporează-o în amestecul din tigaie; gătește încă 30 de secunde, amestecând. Împarte în 3 porții și presară câteva cristale de sare de mare grunjoasă pentru un plus de textură.

Tips & Tricks:

Poți prăji migdalele înainte, pentru un gust mai intens și crocant. Adugă puțină zeamă de lămâie pentru prospețime. Merge perfect ca garnitură la pește sau pui la grătar. Poți înlocui stafidele cu merișoare uscate pentru o notă mai acrișoară.

21. Pui cu mango, coriandru si salsa

Ingrediente:

- 1 piept de pui dezosat
- ½ linguriță sare
- 1 linguriță piper negru
- 1 lingură coriandru măcinat
- 2 linguri ulei de măsline extra-virgin
- 1 mango
- ½ ceapă roșie medie
- 1 portocală
- 1 ardei iute roșu
- Coriandru proaspăt tocat



Mod de Preparare:

Asezonați pieptul de pui cu sare și 1 linguriță de piper negru. Lăsați la odihnit 10 minute, apoi acoperiți uniform cu coriandru măcinat. Încălzește uleiul de măsline într-o tigaie la foc mediu. Gătește pieptul de pui până se rumenește pe ambele părți și nu mai este roz în interior. Scoate-l de pe foc și lăsați să se răcească puțin înainte de a-l felia. Într-un bol, combinați mango-ul tăiat cubulețe, portocala decojită și tăiată, ceapa roșie, ardeiul iute și coriandru proaspăt. Condimentați cu ½ linguriță piper negru. Toarnă salsa peste felii de pui și servește imediat.

Tips & Tricks:

Pentru o textură mai crocantă, poți face puiul la grătar în loc de tigaie. Dacă îți place mai acrișor, adaugă și puțin lime în salsa. Merge foarte bine cu o garnitură de orez basmati sau quinoa. Poți dubla cantitatea de pui și salsa pentru un prânz sau cină rapidă, gata de împărțit.

22. Nuggets cu pui fara gluten

Ingrediente:

- 450 g piept de pui dezosat
- ½ linguriță sare
- ½ cană parmezan ras
- 3 căni fulgi de porumb (cereală fără gluten)
- ½ linguriță sare condimentată
- ¼ linguriță boia dulce (paprika)
- ¼ linguriță pudră de usturoi
- 3 linguri unt
- 1 lingură lapte



Mod de Preparare:

Preîncălzește cuptorul la 200°C și tapetează o tavă cu folie de aluminiu. Zdrobește fulgii de porumb (într-o pungă cu sucitorul sau între două foi de hârtie de copt). Într-un bol mediu, amestecă fulgii zdrobiți cu parmezanul, sarea, sarea condimentată, paprika și usturoiul pudră. Într-un bol mic, amestecă untul topit cu laptele. Tăvălește bucățile de pui prin amestecul de unt și lapte, apoi prin mixul de cereale până sunt bine acoperite. Așază pe tavă. Coace 9 minute, apoi întoarce nuggets-urile. Mai lasă încă 8 minute, până devin aurii și crocante, iar puiul este gătit complet.

Tips & Tricks:

Pentru un plus de crocant, poți folosi fulgi de porumb ușor prăjiți înainte de zdrobire. Dacă vrei o variantă mai light, înlocuiește untul cu ulei de măsline spray. Se pot congela înainte de coacere – astfel ai la îndemână o gustare rapidă și sănătoasă. Merg perfect cu un sos de iaurt grecesc și usturoi sau un sos salsa proaspăt.

23. Pancakes de Dovlecei cu Sos de Busuioc

Ingrediente :

- 2 dovlecei
- ½ cană ceapă dulce
- ½ cană morcov
- ½ cană făină de năut
- ¼ cană mix uscat pentru supă de ceapă
- 2 albușuri de ou
- 1 cană maioneză
- 1 lingură boia dulce (paprika)
- 1 lingură pudră de ceapă
- 1 lingură pudră de usturoi
- 10 frunze de busuioc proaspăt
- 1 lingură coriandru măcinat



Mod de Preparare:

Pulverizează tigaia cu spray de gătit și încălzește la foc mediu-mare. Amestecă dovleceii rași, ceapa, morcovul, făina de năut, mixul pentru supă de ceapă și albușurile într-un bol până se omogenizează. Formează 6 chiftele mari din compoziție. Prăjește chiftelele de dovlecei în tigaie până devin aurii și crocante, aproximativ 3 minute pe fiecare parte. Pentru sos: pune în blender maioneza, apa, boiaua, pudra de ceapă, pudra de usturoi și busuiocul; mixează până devine o cremă fină. Toarnă sosul peste clătitele de dovlecei înainte de servire.

Tips & Tricks:

Pentru o variantă mai light, poți înlocui maioneza cu iaurt grecesc degresat. Dacă vrei extra crocant, dă dovleceii rași printr-un șervet ca să elimini excesul de apă. Poți face porții mai mici, tip „mini pancakes”, care merg excelent ca snack sau aperitiv. Sosul poate fi păstrat la frigider până la 2 zile și merge și la salate sau wrap-uri.

24. Salată de Tăiței Yuba

Ingrediente:

- ½ cană ulei vegetal
- ⅓ cană oțet de orez
- 2 linguri unt de arahide
- 1 lingură miere
- 1 lingură ghimbir proaspăt ras
- 1 linguriță sos iute de chilli
- 1 linguriță sos de soia
- 1 pachet tăiței yuba (tofu skin)
- ¼ cană morcov tăiat fâșii subțiri
- ½ cană varză tocată fin
- 2 cepe verzi (green onions), feliate
- Semințe de susan negru pentru topping



Mod de Preparare:

Într-un bol, bate împreună uleiul vegetal, oțetul de orez, untul de arahide, mierea, ghimbirul, sosul de chilli, sosul de soia și uleiul de susan până devin un dressing fin și cremos. Într-un alt bol mare, amestecă tăițeiii yuba cu morcovii, coriandrul, varza și ceapa verde. Toarnă jumătate din dressing peste salată și amestecă bine. Adaugă și restul de dressing, după gust. Presară semințe de susan negru deasupra și servește rece.

Tips & Tricks:

Dacă vrei un dressing mai cremos și ușor dulceag, poți adăuga 1 lingură suplimentară de unt de arahide. Pentru extra prospețime, adaugă puțin suc de lime în dressing. Poți transforma salata într-un fel principal adăugând pui la grătar sau tofu marinat. Yuba poate fi înlocuit cu tăiței de orez, dacă nu găsești varianta originală.

25. Tăiței Pad Thai fără Gluten

Ingrediente:

- 1 pachet tăiței de orez
- 2 linguri ulei de rapiță (sau floarea soarelui)
- 2 ouă 1 lingură zahăr brun
- 3 linguri sos de soia (gluten free)
- 1 lingură sos de pește
- 1 lingură sos de chilli
- 1 lingură usturoi tocat
- ½ cană supă de pui
- 1 lingură suc de lime
- 4 cepe verzi (scallions)
- 2 căni muguri de fasole (bean sprouts)
- ¼ cană alune prăjite, tocate
- ¼ cană coriandru proaspăt



Mod de Preparare:

Fierbe apă într-o oală mare, oprește focul și adaugă tăiței de orez. Lasă-i 2-3 minute să se înmoaie, apoi scurge-i. Într-un wok sau tigaie mare, încălzește 1 lingură de ulei. Aduagă ouăle și gătește-le până se întăresc. Scoate-le, lasă-le puțin la răcit și toacă-le grosier. Într-un bol mic, amestecă zahărul brun, sosul de soia, sosul de pește, sosul de chilli, suc de lime, usturoiul și supă de pui. În aceeași tigaie, adaugă restul de ulei, cepele verzi și mugurii de fasole. Sotează 1 minut. Aduagă ouăle tocate, sosul pregătit și tăiței. Amestecă bine și mai gătește 1 minut, până totul este bine acoperit. Servește presărat cu alune și coriandru proaspăt. **Tips & Tricks:** Pentru un gust mai autentic, poți adăuga câteva creveți sau piept de pui în wok. Dacă vrei un Pad Thai mai ușor, redu cantitatea de ulei la jumătate și folosește mai multe legume (morcovi, ardei, dovlecel). În loc de zahăr brun, merge foarte bine și nectarul de cocos sau mierea. Dacă vrei mai cremos, adaugă 1 lingură de unt de arahide în sos.

26. Quinoa Curry cu Linte Roșie și Kale

Ingrediente:

- 1 cană supă de legume
- ½ cană linte roșie, ¼ cană ceapă tocată
- 1 ardei (sau jalapeño pentru mai picant)
- 3 căței de usturoi, 1 cană quinoa
- 1½ linguriță chimion măcinat
- 1 linguriță curry pudră, ½ linguriță sare
- ½ linguriță boia iute (chilli powder)
- ½ linguriță scorțișoară măcinată, ½ linguriță piper negru
- ½ linguriță coriandru măcinat, ¼ linguriță cardamom măcinat
- ¼ linguriță cuișoare măcinate, 3 căni frunze de kale tocate
- ½ cană mazăre congelată, 1 lingură unt



Mod de Preparare:

Într-o oală mare, adu apa și supa de legume la punctul de fierbere. Adaugă linte, ceapa, ardeiul și usturoiul. Acoperă și fierbe la foc mediu 10 minute. Adaugă quinoa și condimentele (chimion, curry, sare, chilli, scorțișoară, piper, coriandru, cardamom, cuișoare). Amestecă bine și lasă să fiarbă din nou. Acoperă și gătește 10 minute, până quinoa este fragedă. Încorporează kale, mazărea și untul. Mai fierbe acoperit 10 minute, până legumele sunt fragede.

Tips & Tricks:

Poți folosi spanac în loc de kale pentru o variantă mai blândă. Dacă vrei o textură mai cremoasă, adaugă lapte de cocos în loc de apă. Pentru un plus de proteine, servește cu piept de pui la grătar sau năut copt. Merge perfect cu o lingură de iaurt grecesc deasupra pentru a echilibra condimentele.

27. Zucchini Noodle Alfredo

Ingrediente:

- 1 pachet de tăiței de ou
- 3 linguri ulei vegetal
- 2 căței de usturoi
- 4 căni dovlecei, tăiați felii subțiri sau julienne
- ½ cană lapte
- 120 g cremă de brânză
- ½ cană frunze proaspete de busuioc
- Sare și piper după gust
- Parmezan ras



Mod de preparare:

Pune la fiert o oală mare cu apă ușor sărată. Adaugă tăiței și fierbe 8-10 minute sau până sunt al dente; apoi scurge apa. Într-o tigaie, încălzește uleiul la foc mediu. Adaugă usturoiul și călește 2 minute. Pune dovleceii și gătește 10 minute, până o parte din lichid se evaporă. Toarnă laptele peste dovlecei și adaugă crema de brânză, amestecând până se topește complet. Încorporează frunzele de busuioc. Asezonează cu sare și piper și presară parmezan ras deasupra. Servește peste tăiței fierți.

Tips & Tricks:

Pentru un sos mai cremos, poți folosi lapte integral sau smântână ușoară în loc de lapte simplu. Nu găti dovleceii prea mult, altfel se vor transforma în piure. Trebuie să rămână ușor crocanți. Poți adăuga puțin suc de lămâie pentru un plus de prospețime și echilibru în gust.

28. Orez cu Legume și Condimente Indiene

Ingrediente:

- 2 linguri ulei vegetal
- 1 ceapă
- ½ linguriță chimion măcinat
- 1 cană orez Basmati
- 2 căni apă
- ¾ linguriță sare
- ½ linguriță garam masala
- ¾ cană legume mixte (morcovi, mazăre, ardei etc.)



Mod de preparare:

Într-o tigaie mare, încălzește uleiul la foc mediu și călește ceapa împreună cu chimionul până ce ceapa devine moale, fără să se rumenească. Clătește orezul de câteva ori și scurge-l bine. Aducă orezul în tigaie peste ceapă și toarnă cele 2 căni de apă. Încorporează sarea, garam masala și legumele. Acoperă tigaia și crește focul la mare. Lasă amestecul să fiarbă, apoi redu focul la mic, păstrând tigaia acoperită. După aproximativ 10 minute, amestecă ușor orezul pentru a distribui uniform condimentele. Continuă să gătești 25-30 minute sau până când toată apa s-a evaporat și orezul este fraged.

Tips & Tricks:

Pentru un plus de aromă, poți adăuga o frunză de dafin sau câteva semințe de cardamom în timpul fierberii. Nu amesteca orezul prea des, altfel se poate lipi și devine lipicios. Poți folosi legume congelate, dar aduagă-le în ultimele 10 minute de gătire pentru a-și păstra textura.

29. Ovăz cu Curry

Ingrediente:

¼ cană ovăz

¾ cană apă

½ linguriță pudră de curry

½ cană piept de pui

Ceapă verde, după gust

2 șalote

1 ardei verde mediu

1 ardei roșu mediu

1 legătură muguri de mazăre (pea sprouts)

Sare, după gust



Mod de preparare:

Pune ovăzul și apa la fiert, apoi redu focul la mediu-mare și lasă să fiarbă aproximativ 30 de minute, amestecând din când în când, până când lichidul s-a evaporat. Adaugă pudra de curry, sarea și sosul de pește (dacă folosești) și amestecă bine. Pune legumele și puiul, apoi oprește focul. Garnisește cu ceapă verde înainte de servire.

Tips & Tricks:

Pentru un gust mai intens, poți sota legumele separat înainte de a le adăuga peste ovăz. Dacă vrei o variantă vegetariană, înlocuiește puiul cu tofu sau năut fiert. Pudra de curry poate fi ajustată în funcție de cât de picant îți place.

30. Clătite din Ovăz

Ingrediente:

- ½ cană făină albă
- ½ cană ovăz
- 1 lingură zahăr
- 1 linguriță praf de copt
- ½ linguriță bicarbonat de sodiu
- ¾ cană lapte bătut (buttermilk)
- 1 linguriță extract de vanilie
- 2 linguri ulei vegetal
- 1 ou



Mod de preparare:

Pune făina, ovăzul, zahărul, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, sarea, laptele bătut, vanilia, uleiul și oul într-un robot de bucătărie și mixează până obții un aluat omogen. Încinge o tigaie sau plită ușor unsă cu ulei la foc mediu-mare. Toarnă aluatul pe tigaie, aproximativ ¼ cană pentru fiecare clătită. Prăjește pe ambele părți până devin aurii și servește fierbinți

.Tips & Tricks:

Pentru clătite mai pufoase, lasă aluatul să stea 5–10 minute înainte de a-l prăji. Poți adăuga în aluat scorțișoară, nuci sau fructe pentru un plus de aromă. Servește cu fructe proaspete, sirop de arțar sau iaurt grecesc pentru un mic dejun complet.

31. Mini-Burgeri Crocanți din Quinoa

Ingrediente:

- 1 cană quinoa (nefiartă și spălată)
- 2 căni supă de legume
- 1 cană năut
- ½ cană brânză provolone
- ½ cană morcovi
- 2 căni ceapă verde
- 2 căței de usturoi, tocați
- 1 ou, ¼ cană pesmet panko
- 3 linguri ulei de măsline,
- 2 avocado feliate
- ½ cană maioneză fără gluten, Sare și piper după gust



Mod de preparare :

Fierbe quinoa în supă de legume 15 minute, până se afânează. Amestecă quinoa cu năut, brânză, morcovi, ceapă verde, usturoi, pesmet, ou, sare și piper. Formează chiftele mici, potrivite pentru chifle. Încinge uleiul într-o tigaie și prăjește chiftelele 5 minute pe fiecare parte până devin aurii și crocante. Servește cu felii de avocado și maioneză.

Tips & Tricks:

Pentru o textură mai crocantă, poți pune chiftelele la frigider 10-15 minute înainte de prăjit. Dacă vrei să fie mai aromate, adaugă puțin chimen sau paprika în amestecul de quinoa. Poți coace chiftelele în cuptor la 200°C pentru 15-20 minute, în loc să le prăjești, pentru o variantă mai light. Servește cu salată proaspătă și sos picant pentru un gust mai intens.

32. Ouă Umplute

Ingrediente:

- 4 ouă fierte tari
- 2 linguri maioneză fără grăsimi
- 1 linguriță muștar Dijon (fără gluten)
- 2 cepe verzi tocate
- Sare și piper după gust
- Paprika pentru decor



Mod de preparare:

Taie ouăle în jumătate pe lung. Scoate gălbenușurile și pune-le într-un bol. Adaugă maioneza, muștarul, sarea și piperul, amestecând bine. UMLE albușurile cu compoziția obținută. Presară ceapă verde și puțină paprika deasupra pentru decor.

Tips & Tricks:

Pentru ouă perfect fierte tari, fierbe-le 10 minute și apoi răcește-le imediat în apă cu gheață. Poți înlocui maioneza cu iaurt grecesc pentru o variantă mai light. Folosește un pos sau o pungă tăiată pentru a umple ouăle mai frumos și uniform. Adaugă un strop de zeamă de lămâie în amestecul de gălbenuș pentru un plus de prospețime.

33. Dip Queso Light

Ingrediente:

- 2 linguri unt nesărat
- 3 căței usturoi, tocați ,1 jalapeno, tăiat cubulețe
- 1 roșie, tăiată cubulețe, 2 linguri făină albă
- 2 căni lapte de cocos neîndulcit
- 3 căni brânză Cheddar, 1 linguriță pudră de chili
- ½ linguriță chimion, ¼ cană iaurt grecesc simplu
- 1 avocado, tăiat cubulețe ,2 linguri frunze de coriandru tocate
- Sare și piper, după gust



Mod de preparare:

Topiți untul într-o cratiță medie la foc mediu-mare. Adăugați usturoiul și jalapeno, și căliți 1 minut până devin aromate. Adăugați roșia și gătiți 1-2 minute până se înmoaie. Încorporați făina și amestecați 1 minut. Treptat, adăugați laptele de cocos, amestecând constant, până sosul se îngroașă ușor, 4-5 minute. Adăugați treptat brânza până se topește și sosul devine cremos. Puneți pudra de chili și chimionul, asezonați cu sare și piper. Amestecați iaurtul grecesc până se încorporează bine. Serviți imediat, decorat cu roșii, avocado și coriandru, dacă doriți.

Tips & Tricks:

Pentru un gust mai intens, puteți sota jalapeno-ul și usturoiul puțin mai mult, fără să se ardă. Dacă vreți un sos mai fluid, adăugați puțin lapte de cocos suplimentar. Acest dip merge perfect cu legume crude, nachos sau chiar pe carne la grătar. Puteți înlocui Cheddar-ul cu o brânză mai slabă pentru o variantă și mai light.

34. Sparanghel Umplut

Ingrediente:

- 1 lămâie, tăiată în jumătăți
- 6 anghinare întregi
- ¼ cană pesmet proaspăt (fără gluten)
- ½ cană brânză Pecorino Romano rasă
- 2 linguri frunze de pătrunjel proaspăt
- Sare și piper după gust



Mod de preparare:

Stoarceți sucul lămâii într-un bol mare și umpleți-l cu apă rece. Tăiați baza fiecărei anghinare și eliminați frunzele exterioare tari. Tăiați vârful țepoase ale frunzelor superioare. Pe măsură ce le pregătiți, puneți-le în apa cu lămâie pentru a preveni decolorarea. Într-un bol mic, combinați pesmetul, brânza, usturoiul și pătrunjelul; asezonați cu piper. Desfaceți ușor fiecare frunză și umpleți cu puțin din amestec. Așezați anghinarele într-o cratiță mare, aproape unele de altele. Adăugați 2–3 cm apă, acoperiți cu capac și aduceți la fierbere. Reduceți focul și fierbeți la aburi 35–45 minute, până baza anghinarei este fragedă; adăugați apă dacă este nevoie. Serviți fierbinți.

Tips & Tricks:

Pentru a preveni oxidarea, nu lăsați anghinarele prea mult timp în afara apei cu lămâie. Folosiți frunze mai moi pentru umplut, cele exterioare pot fi prea tari. Puteți adăuga și puțin usturoi mărunțit sau coajă de lămâie rasă în pesmet pentru aromă extra. Servește cu un strop de ulei de măsline extravirgin la final pentru gust mai bogat.

35. Smoothie cu Măr și Scorțișoară

Ingrediente:

- 1 cană măr tăiat cubulețe
- 1 lingură semințe de in
- 1 lingură scorțișoară măcinată
- 4 migdale
- 240 ml apă de cocos
- 1 lingură extract de vanilie
- ½ lingură pudră proteică



Mod de preparare:

Pune toate ingredientele într-un blender și mixează 12-15 secunde până obții o consistență omogenă. Adaugă 2-3 cuburi de gheață și decorează cu puțină scorțișoară. Servește rece.

Tips & Tricks:

Pentru un smoothie mai cremos, poți înlocui apa de cocos cu iaurt grecesc sau lapte de migdale. Ajustează scorțișoara după gust, pentru mai multă aromă. Poți adăuga o banană mică pentru un plus de dulceață naturală. Semințele de in pot fi măcinate înainte pentru a ajuta absorbția nutrienților.

36. Mini Salate Caesar

Ingrediente:

2 inimi de salată romană

$\frac{2}{3}$ cană dressing Caesar

$\frac{1}{2}$ castravete, tocat

$1\frac{1}{4}$ cană crutoane mici, condimentate

1 cană roșii cherry, tăiate în jumătăți

$\frac{1}{4}$ cană pătrunjel proaspăt, tocat

Sare și piper, după gust



Mod de preparare:

Desprinde frunzele din inima de salată, obținând aproximativ 24 de frunze medii, și așază-le pe un platou mare. Pune câte puțin dressing în centrul fiecărei frunze. Adaugă castravetele, crutoanele, roșiile cherry și pătrunjelul. Presară piper după gust.

Tips & Tricks:

Alege frunze de salată tari, pentru a susține toppingurile fără să se rupă. Poți folosi dressing light sau iaurt pentru o variantă mai sănătoasă. Servește imediat pentru a păstra crutoanele crocante. Poți adăuga puțin parmezan ras deasupra pentru un gust autentic Caesar.

37. Pui Cajun

Ingrediente:

- 2 căni ulei vegetal
- 2 linguri condimente Cajun
- 2 linguri condimente italienești
- Pudră de usturoi, după gust
- 2 linguri piper cu lămâie
- 10 bucăți piept de pui dezosat



Mod de preparare:

Într-un vas larg, amestecă uleiul cu condimentele Cajun, cele italienești, pudra de usturoi și piperul cu lămâie. Pune pieptul de pui în vas și întoarce-l să se acopere uniform cu marinada. Acoperă și lasă la frigider 30 de minute. Preîncălzește grătarul la temperatură mare. Unge ușor grătarul cu ulei. Scurge puiul de marinadă și arunc-o. Gătește puiul pe grătar 6–8 minute pe fiecare parte, până când sucul iese limpede.

Tips & Tricks:

Marinada poate fi lăsată până la 2 ore pentru un gust mai intens. Pentru o aromă mai puternică, poți adăuga puțin paprika afumată sau chili în condimente. Verifică temperatura internă a puiului: trebuie să atingă 75°C pentru siguranță. Servește cu legume la grătar sau o salată fresh pentru o masă completă.

38. Legume Kung Pao

Ingrediente:

- 2 linguri sos tamari sau soia
- 1 lingură mirin
- 3½ lingurițe amidon de porumb
- 1 dovlecel mic
- 1 vânăță mică ,2 linguri oțet balsamic
- 2 lingurițe sos hoisin, ¼ linguriță fulgi de ardei iute
- 3 cepe verzi ,¼ cană arahide prăjite, nesărate



Mod de preparare:

Amestecă tamari, mirin și 1½ lingurițe amidon într-un bol mic. Pune dovlecelul și vânăța într-un vas mare, adaugă sosul și lasă la marinat 10 minute. Între timp, pregătește sosul: amestecă oțetul balsamic, sosul hoisin, puțin ulei de susan, zahăr, restul de tamari și amidon. Lasă deoparte. Încinge un wok la foc mediu-mare cu puțin ulei. Adaugă fulgii de ardei iute și călește 30 secunde, până devin aromați. Pune legumele marinate și sotează 5 minute, până se înmoaie. Adaugă ceapa verde (partea albă), usturoi și ghimbir, mai gătește 30 secunde. Toarnă sosul, amestecă bine, apoi adaugă arahidele. Mai gătește 1 minut și servește fierbinte peste orez sau quinoa.

Tips & Tricks:

Poți adăuga ardei gras roșu sau galben pentru extra culoare și dulceață. Dacă vrei o variantă mai puțin picantă, redu cantitatea de fulgi de ardei iute. Arahidele pot fi înlocuite cu caju pentru un gust mai fin. Sosul iese mai lucios și aromat dacă îl lași să se îngroașe 1-2 minute la final.

39. Ovaz vegan lasat peste noapte

Ingrediente:

- 2 banane (pasate)
- 2 linguri semințe de chia
- ¼ linguriță scorțișoară
- ½ cană fulgi de ovăz fără gluten
- ¾ cană lapte de migdale
- ¼ linguriță extract de vanilie (opțional), Granola, după gust
- Fructe proaspete după gust ,Fulgi de cocos, după gust
- Sirop de arțar, după gust



Mod de preparare:

Pasează bananele într-un bol mic până devin cremoase. Amestecă cu semințele de chia și scorțișoara. Adaugă fulgii de ovăz, laptele de migdale și vanilia. Amestecă, acoperă și lasă la frigider peste noapte (sau minimum 2 ore). Dimineața, amestecă bine compoziția. Dacă este prea lichidă, adaugă 1 lingură chia și mai lasă puțin la frigider. Dacă este prea groasă, adaugă un strop de lapte. Servește cu granola, fructe, cocos și sirop de arțar.

Tips & Tricks:

Pentru un plus de proteine, poți adăuga 1 lingură de pudră proteică vegană înainte de a lăsa la frigider. Încearcă să faci porții în borcane de sticlă – sunt practice, arată frumos și pot fi luate la pachet. Poți schimba laptele de migdale cu lapte de cocos pentru o textură mai cremoasă. Dacă vrei să variezi gustul, combină bananele cu piure de fructe de pădure sau mango.

40. Chiftele Crocante de Quinoa

Ingrediente:

- 1 ou
- 3 linguri unt de migdale
- ¼ cană făină, 3 căni quinoa fiartă
- ¼ cană ceapă tocată, 1 cartof dulce (copt sau fiert, pasat)
- Frunze de spanac (după gust)
- ½ cană nuci (tocată grosier)
- ½ cană roșii uscate
- 100 g brânză feta



Mod de preparare:

Într-un bol, amestecă oul, untul de migdale, făina și quinoa. Adaugă restul ingredientelor (mai puțin uleiul) și omogenizează. Lasă la frigider 30 de minute. Preîncălzește cuptorul la 200°C. Formează chiftele plate (3-4 linguri din compoziție) cu mâinile umezite și așază-le pe o tavă unsă cu ulei. Coace aproximativ 25 de minute, întorcându-le la jumătatea timpului, până devin aurii și crocante. Servește cu tzatziki, chutney sau sos de roșii.

Tips & Tricks:

Dacă vrei extra-crocant, poți unge ușor chiftelele cu puțin ulei de măsline înainte de a le băga la cuptor. Pentru o variantă vegană, înlocuiește oul cu o "chia egg" (1 lingură semințe de chia + 3 linguri apă, lăsate 10 min). Se păstrează foarte bine la frigider 2-3 zile și pot fi reîncălzite la air fryer. Merg excelent și ca burger vegetarian, între două chifle integrale cu legume proaspete.

41. Bol de Mic Dejun cu Semințe de Chia

Ingrediente:

- 4 linguri semințe de chia
- 350 ml lapte de migdale
- 1-2 banane coapte
- ½ linguriță extract de vanilie
- Scorțișoară (după gust) ,
- 2 linguri hrișcă crudă (hidratată peste noapte)
- 2 linguri stafide ,2 linguri migdale crude întregi
- 2 linguri semințe de cânepă



Mod de preparare:

Pasează bananele într-un bol mediu. Adaugă semințele de chia, laptele de migdale, vanilia și scorțișoara. Amestecă bine și lasă la frigider peste noapte. Într-un alt bol, pune hrișca, stafidele și migdalele tocate grosier, acoperă cu apă și lasă-le la înmuiat peste noapte (în frigider sau la temperatura camerei). Dimineața, pune cantitatea dorită de budincă de chia într-un bol. Scurge și clătește amestecul de hrișcă, stafide și migdale, apoi presară peste budinca de chia. Completează cu un praf de scorțișoară și semințe de cânepă. Servește cu un strop de sirop de arțar, dacă dorești.

Tips & Tricks: Pentru o textură mai cremoasă, poți mixa bananele cu laptele de migdale și vanilia înainte să adaugi semințele de chia. În loc de migdale, merg foarte bine nucile pecan sau caju. Poți transforma acest mic dejun într-un chia parfait: strat de budincă de chia, strat de fructe proaspete și granola deasupra. Dacă vrei să-l faci mai sățios pentru zilele aglomerate, adaugă și o lingură de pudră proteică în amestecul de chia.

42. Bruschette cu Roşii și Busuioc

Ingrediente:

6 roşii Roma (mărime medie)

2 căței de usturoi ,

3 linguri ulei de măsline ,

2 ¼ lingurițe oțet balsamic 2 linguri busuioc proaspăt tocat

½ linguriță sare kosher, ¼ linguriță piper proaspăt măcinat

8 felii pâine italiană (sau baghetă)

2 linguri Parmigiano-Reggiano ras



Mod de preparare:

Amestecă într-un bol usturoiul tocat, oțetul balsamic, sarea, piperul și busuiocul. În timp ce amesteci, adaugă treptat uleiul de măsline. Pune roșiile tăiate cubulețe în sos și lasă-le la temperatura camerei aprox. 20 de minute. Între timp, prăjește feliile de pâine. Freacă partea prăjită cu un cățel de usturoi întreg. Așază pâinea pe o tavă, pune deasupra amestecul de roșii și presară parmezanul. Dă la cuptor (funcția grill) câteva minute, până se topește brânza. Servește imediat.

Tips & Tricks:

Folosește roșii cât mai coapte și dulci pentru un gust intens. Dacă vrei un plus de textură, adaugă câțiva fulgi de ardei iute sau măsline tocate în mixul de roșii. Pentru o variantă mai light, renunță la parmezan și servește simplu cu busuioc proaspăt. Bruschetele se servesc cel mai bine imediat, ca să rămână crocante – nu le lăsa să stea prea mult cu toppingul.

43. Salată de Linte Puy, Păstârnac și Nuci

Ingrediente:

6 păstârnaci ,1 L supă de legume
1 cană linte Puy, 1 frunză dafin
¼ cană nuci ,2 linguri ulei de măsline
3 linguri ulei de nucă ,1 lingură oțet de vin roșu
2 lingurițe miere ,½ linguriță muștar Dijon
1 șalotă (tocată fin) ,1 cățel de usturoi (zdrobit)
Frunze de rucola sau cresson, Brânză vegetariană



Mod de preparare:

Preîncălzește cuptorul la 200°C. Curăță și taie păstârnacul în bastonașe de 5 cm lungime. Fierbe linta cu supa și foaia de dafin 25–30 min, până devine fragedă dar ușor fermă. Scurge și lasă deoparte. Coace nucile pe o tavă 5–7 min până devin aurii, apoi scoate-le. Pune în locul lor păstârnacul, stropește cu ulei de măsline și lasă la cuptor 30–35 min până devine rumen. Amestecă într-un bol uleiul de nucă, oțetul, mierea, muștarul, usturoiul și șalota pentru dressing. Combină linta, păstârnacul și nucile, apoi adaugă dressingul. Servește peste frunze de rucola/cresson și decorează cu brânză rasă.

Tips & Tricks:

Poți folosi alune sau migdale dacă nu ai nuci la îndemână. Dacă vrei un gust mai intens, adaugă o linguriță de tahini în dressing. Pentru un preparat complet vegan, renunță la brânză sau folosește o alternativă vegetală.

44. Salată cu Tofu la Grătar pe Pat de Orez

Ingrediente:

½ cană orez basmati ,2 felii tofu
2 linguri ulei de măsline, 1 lingură dressing vinaigrette
30 ml suc proaspăt de lămâie ,½ cană frunze de pătrunjel
½ cană ardei galben , ½ cană ardei roșu
1 avocado (cuburi) ,8 roșii cherry (tăiate jumătate)
Sare și piper negru după gust
Semințe de in prăjite (pentru topping)



Mod de preparare:

Fierbe orezul cu 1 cană apă și un praf de sare. După ce e gata, întinde-l pe o tavă să se răcească complet. Unge tofu cu 1 lingură de ulei, sare și piper. Pune pe grătar și gătește pe ambele părți până e rumenit. În tigaie, călește ardeii în uleiul rămas. Într-un bol, combină orezul răcit, ardeii, vinaigrette, suc de lămâie și pătrunjelul. Amestecă ușor. Montează salata: așază mixul de orez ca bază, apoi roșiile, avocado și ardeii. Pune feliile de tofu deasupra și presară semințe de in

.Tips & Tricks:

Dacă vrei mai multă aromă, marinează tofu-ul 30 de minute în sos de soia și usturoi înainte de grătar. Poți înlocui orezul basmati cu quinoa pentru un plus de proteine. Aducă câteva frunze de mentă proaspătă pentru un gust fresh.

45. Vegan Thai Green Curry

Ingrediente:

½ legătură lemongrass proaspăt ,1 lingură coriandru măcinat
2 lingurițe chimen măcinat ,2 linguri sos de soia
½ linguriță zahăr ,Ardei iute verde, după gust
¼ cană șalotă (tocată), 3 căței de usturoi
1 linguriță ghimbir proaspăt ras,
3-4 frunze de lime (sau dafin, dacă nu găsești), Sare, după gust
Frunze de busuioc proaspăt ,1 conservă lapte de cocos
1 cană supă de legume, 1 cană tofu (cuburi)
¼ cană cartof dulce (cuburi), ¼ cană dovlecel (cuburi)
¼ cană păstăi de mazăre (snow peas) ,2 linguri ulei (pentru gătit)



Mod de preparare:

Pasta verde de curry: Pune în blender lemongrass, șalotă, usturoi, ghimbir, ardei iute, coriandru, chimen, sosul de soia, zahărul și ½ din laptele de cocos. Mixează până devine o pastă cremoasă. Gătire: Încinge uleiul într-un wok sau tigaie adâncă, adaugă pasta de curry și gătește 2 minute, până devine aromată. Adaugă supa de legume și frunzele de lime. Când începe să fiarbă ușor, redu focul și pune cartoful dulce și tofu. Fierbe 7-10 minute, până ce cartoful e fraged. Adaugă dovlecelul și mazărea și mai gătește 5 minute, cât să rămână colorate și crocante. La final, încorporează restul de lapte de cocos. Gustă și ajustează: mai mult sos de soia pentru sărat, suc de lime pentru aciditate sau extra lapte de cocos dacă e prea picant. Servește curry-ul fierbinte, presărat cu frunze de busuioc proaspăt. Ideal cu orez jasmin sau orez cu cocos.

Tips & Tricks : Dacă vrei un gust mai intens, prăjește ușor condimentele (coriandru și chimen) înainte să le pui în blender. Poți adăuga broccoli sau vinete pentru un plus de textură. Pentru o variantă extra-cremoasă, folosește lapte de cocos integral.

46. Sandwich Verde Vegan cu Avocado

Ingrediente:

- 4 felii pâine integrală ,½ avocado mediu
- 1 lingură pesto de busuioc (vegan, dacă vrei varianta 100% plant-based)
- câteva felii de ardei gras roșu copt,
- câteva felii de castravete, câteva roșele de ceapă roșie subțire
- 2-3 măslina Kalamata (tocate grosier) ,mix de salată (spring mix)
- 1 lingură oțet balsamic (sau reducție balsamică, pentru un gust mai intens)



Mod de preparare:

Taie avocado-ul, scoate sâmburele și pasează pulpa cu o furculiță. Întinde pe o felie de pâine. Pe cealaltă felie, întinde pesto-ul. Peste avocado, adaugă straturi de ardei copt, castravete, ceapă roșie, măslina și salată. Stropește cu puțin oțet balsamic (sau reducție). Acoperă cu felia unsă cu pesto (pesto-ul să fie în interior). Taie pe diagonală și servește imediat.

Tips & Tricks :

Dacă vrei un extra crunch, prăjește pâinea înainte de asamblare. Poți înlocui pesto-ul cu humus pentru o variantă diferită, dar la fel de cremoasă. Adaugă semințe de dovleac sau floarea-soarelui între straturi pentru un plus de textură. Merge de minune cu o supă cremă ușoară sau cu un smoothie verde.

47. Burger Vegan cu Ovaz

Ingrediente:

- 1 lingură ulei de măsline extravirgin,
- ½ cană ceapă (tocată mărunt), ½ cană morcov (răzuit sau tocat fin)
- 1 tijă de țelină (tocată), ¼ cană dovlecel (răzuit)
- 1 cană orez brun fiert, 1½ cană fulgi de ovăz rapizi (quick oats)
- ½ linguriță usturoi pudră, ½ linguriță chimion pudră
- ¼ linguriță cayenne (sau chili, după preferință),
- 1 lingură drojdie inactivă (nutritional yeast), 1 pachet tofu extra ferm
- 1 linguriță mix condimente vegetale (sare, piper, ierburi)
- ½ cană apă, 2 linguri sos de soia Pesmet (pentru învelit)



Mod de preparare:

Într-o tigaie medie, călește ceapa, morcovul, țelina și dovlecelul în ulei de măsline până ceapa devine translucidă. Ia de pe foc și adaugă orezul brun, fulgii de ovăz și condimentele uscate. Amestecă bine. Zdrobește tofu-ul cu furculița și încorporează-l în compoziție. Separat, amestecă apa și sosul de soia, apoi toarnă peste compoziția de orez și legume. Amestecă până devine omogen. Modelează 8 chiftele (aprox. 9–10 cm diametru). Treci fiecare prin pesmet, asigurându-te că e bine acoperit. Așază pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și pulverizează cu puțin ulei. Coace la 190°C timp de 15 min. Întoarce burgerii, pulverizează din nou cu ulei și mai coace 20 min. Lasă-i să se odihnească 5 min înainte de servire.

.Tips & Tricks : Pentru o textură mai crocantă, îi poți prăji rapid într-o tigaie antiaderentă după coacere. Îi poți congela (înainte sau după coacere) și încălzi la nevoie. Serviți în chifle integrale cu avocado, salată și sos vegan de iaurt cu usturoi. Dacă vrei să fie mai “meaty”, adaugă ciuperci tocate și trase la tigaie în compoziție.

48. Supa Africana cu Alune

Ingrediente:

- 3 căni supă de legume ,2 conserve lapte de cocos
- 1 cană ceapă galbenă (tocată), ½ cană țelină (tocată)
- 4 căței de usturoi (tocați), 1 linguriță fulgi de chilli
- 4 căni cartof dulce (cuburi), ½ cană roșii (cuburi)
- 2 lingurițe sare de mare ,¼ linguriță piper negru
- 1 lingură sos de soia, 1 lingură mix de condimente berbere (sau un mix de chili, paprika afumată, ghimbir și scorțișoară)
- ¾ cană unt de arahide crocant ,2 linguri coriandru proaspăt (tocat)
- ½ cană arahide nesărate, prăjite



Mod de preparare:

Pune supa de legume într-o oală mare, la foc mediu. Adaugă toate ingredientele, cu excepția untului de arahide, coriandrului și arahidelor, și fierbe 15 minute, amestecând ocazional. În separat 1 cană de lichid fierbinte, amestecă bine cu untul de arahide până devine cremos, apoi toarnă înapoi în oală. Amestecă și mai gătește 5 minute. Adaugă coriandrul proaspăt și amestecă ușor. Servește fierbinte, presărată cu arahide prăjite pentru extra crocănțeală.

Tips & Tricks 🌍

Pentru un plus de aromă, prăjește puțin cartofi dulci înainte să-i pui în supă. Dacă vrei mai picant, adaugă mai mult chilli sau puțin ghimbir proaspăt. Se potrivește de minune cu pâine naan sau lipie integrală. Dacă vrei o variantă mai light, înlocuiește o conservă de lapte de cocos cu apă sau cu supă de legume.

49. Smoothie cu Banana si Caramel

Ingrediente:

- 2 banane
- 2 căni lapte degresat
- ¼ cană sos caramel



Mod de preparare:

Pune toate ingredientele în blender și mixează până obții o consistență cremoasă și omogenă. Toarnă în pahare înalte sau în recipiente pentru băut „on the go”. 🍌 Un smoothie dulce și cremos, perfect atunci când vrei un desert rapid într-un pahar!

Tips & Tricks – alege banane cu pete maronii pe coaja, sunt mai dulci și dau o aromă intensă fără să mai fie nevoie de zahăr suplimentar. Pentru o textură mai cremoasă – taie bananele în bucăți și congelează-le înainte de blendare. Smoothie-ul iese ca o înghețată lichidă. Varianta mai sănătoasă – înlocuiește caramelul clasic cu sos de curmale blendate sau cu o linguriță de unt de arahide pentru o aromă dulce-naturală.

50. Caserolă vegană cu fasole verde

Ingrediente:

- 500 g fasole verde (proaspătă sau congelată)
- 1 ceapă medie tocată fin ,2 căței de usturoi,
- 250 g ciuperci proaspete feliate, 2 linguri ulei de măsline sau ulei de cocos
- 2 linguri făină integrală (sau fără gluten) ,
- 400 ml lapte vegetal (migdale, soia sau ovăz)
- 2 linguri sos de soia, Sare și piper după gust
- ½ cană fulgi de ceapă prăjită (sau ceapă caramelizată pentru varianta mai sănătoasă)



Mod de preparare:

Pregătirea fasolei verzi: Fierbe fasolea verde timp de 5–6 minute în apă cu puțină sare, până devine ușor fragedă dar încă crocantă. Scurge și clătește cu apă rece pentru a opri gătitul. Sotează legumele: Într-o tigaie mare, încinge uleiul și călește ceapa și usturoiul până devin aurii. Aduă ciupercile și gătește până își lasă sucul și se rumenesc ușor. Fă sosul cremos: Presară făina peste legume și amestecă rapid. Toarnă treptat laptele vegetal, amestecând continuu ca să nu se formeze cocloașe. Aduă sosul de soia, sare și piper. Fierbe 2–3 minute până obții un sos cremos. Asamblează caserola: Într-un vas termorezistent, pune fasolea verde, apoi toarnă sosul de ciuperci și amestecă bine. Coace: Presară fulgii de ceapă prăjită pe deasupra și bagă la cuptorul preîncălzit la 180°C pentru 15–20 de minute, până se rumenește ușor. Servește: Scoate din cuptor și lasă 5 minute să se „așeze”. Poți servi alături de o salată sau ca garnitură lângă o masă festivă.

Tips & Tricks:

Dacă vrei o variantă mai light, înlocuiește ceapa prăjită cu ceapă caramelizată la tigaie sau chiar cu pesmet integral uns ușor cu ulei de măsline. Pentru un plus de savoare, aduă nucșoară în sosul cremos sau puțină drojdie inactivă pentru gust de „brânză”. Rețeta se poate face și cu fasole galbenă sau un mix de legume (broccoli, conopidă, morcovi). Se păstrează foarte bine la frigider 2–3 zile și devine chiar mai gustoasă a doua zi. Pentru o prezentare deosebită, servește în vase mici individuale tip ramekin.

51.Salată curcubeu la borcan cu hummus de avocado

Ingrediente:

- 1 conservă năut (scurs și clătit), ¼ cană ulei de măsline
- 2 linguri tahini, 1 lingură suc de lămâie proaspăt
- 1 cățel de usturoi, 1 avocado bine copt
- Un praf de chimion sau boia iute, Sare după gust
- 1 cană legume rase (morcovi, sfeclă, dovlecel etc.)
- 1 lingură suc de lămâie proaspăt, 1 lingură ulei de măsline extravirgin
- ½ cană quinoa fiartă, 1 lingură hummus de avocado
- 1 lingură măsline Kalamata feliate, 2 căni frunze verzi (salată, spanac, rucola sau baby kale)
- ¼ cană nuci și semințe (nuci, migdale, semințe de dovleac sau floarea-soarelui)



Mod de preparare: Prepară hummusul : Pune năutul într-un blender și mixează câteva secunde. Adaugă tahini, uleiul de măsline, sucul de lămâie și usturoiul. Mixează din nou, apoi adaugă avocado și condimentele. Amestecă până devine o pastă fină și cremoasă. Gustă și ajustează cu sare și suc de lămâie. Amestecă legumele rase într-un bol cu 2 lingurițe de suc de lămâie. Pune quinoa fiartă într-un alt bol și stropește cu 1 lingură ulei de măsline și suc de lămâie. Asamblează salata în borcan: La bază pune quinoa (pentru că absoarbe sosurile și nu se înmoaie). Adaugă legumele rase. Pune un strat de hummus de avocado. Adaugă măslinele Kalamata. Continuă cu frunzele verzi. Finalizează cu nuci și semințe crocante.

Tips & Tricks: Pentru un aspect mai „wow”, folosește legume de culori diferite (morcovi portocalii, sfeclă roșie, varză mov, dovlecel verde). Dacă vrei să ții salata mai multe zile, pune hummusul separat într-un recipient mic și adaugă-l doar înainte de servire. Poți înlocui quinoa cu orez integral, bulgur sau couscous. Pentru o variantă mai proteică, adaugă cuburi de tofu la grătar sau năut crocant la cuptor peste frunzele verzi. Borcanele mari de 750 ml sunt perfecte pentru o porție sățioasă, iar cele mici pot fi folosite pentru gustări.

52. Quinoa cubaneza cu fasole neagra si tempeh afumat

Ingrediente:

3 linguri sos de soia ,2 linguri oțet de mere
2 linguri sirop de arțar, 2 lingurițe aromă de fum lichid
1 pachet tempeh, cuburi, 1 cană quinoa
1½ cană supă de legume ,1 ananas, felii
3 linguri ulei de măsline ,1 ceapă
1 ardei roșu , 4 căței usturoi, 1 ardei jalapeño
1 conservă fasole neagră 2 cepe verzi



Mod de preparare:

Marinează tempehul: amestecă sosul de soia, oțetul, siropul și fumul lichid. Adaugă tempehul și lasă 30 min. Gătește quinoa: fierbe cu supa de legume 15 min, apoi lasă acoperită 5 min. Prăjește tempehul: rumenește cuburile în 1 lingură ulei, scoate pe o farfurie. Caramelizează ananasul: gătește feliile în tigaie până se rumenesc, scoate deoparte. Sotează legumele: ceapă, ardei, usturoi și jalapeño în 2 linguri ulei, apoi adaugă quinoa + marinada și prăjește 3-5 min. Final: încorporează fasolea și tempehul, mai gătește 1 min. Servește peste feliile de ananas, presărat cu ceapă verde.

TIPS & TRICKS: Pentru topping crocant si mai gustos, amesteca pesmetul cu putin ulei de masline sau fulgi de migdale. Daca vrei un gust mai "cheesy", adauga o lingura extra de drojdie inactiva sau un strop de mustar Dijon in sos. Pentru un plus de proteine, poti adauga bucatile de tofu afumat sau naut fiert in compozitie. Varianta rapida: foloseste fasole verde congelata - nu e nevoie de fierbere, doar o clatesti sub apa calduta si o pui direct in tava. Pentru un aspect festiv, decoreaza cu ceapa crocanta la final (o gasesti gata prajita sau o faci in casa rapid).

53. Tocăniță jamaicană cu năut și fasole neagră

INGREDIENTE:

1 lingură ulei de măsline, 1 ceapă galbenă,
4 căței usturoi, tocați, 1½ linguriță pudră de curry
1 linguriță cimbru uscat, ½ linguriță allspice (condiment jamaican)
½ linguriță fulgi de ardei iute, Sare după gust
60 ml vin roșu (¼ cană), 1 conservă fasole neagră (scursă și clătită)
1 conservă năut (scurs și clătit),
1 conservă roșii cuburi



MOD DE PREPARARE:

Călește baza – Într-o tigaie mare sau o cratiță, încinge uleiul și adaugă ceapa și usturoiul. Sotează 5 minute până ceapa devine translucidă. Adaugă condimentele – Pune curry, cimbru, allspice, fulgi de ardei iute și sare. Gătește 30 secunde, cât să elibereze aromele. Deglasează cu vin – Toarnă vinul roșu și amestecă, lăsându-l 1 minut să scadă ușor. Adaugă baza proteică – Pune fasolea neagră, năutul și roșiile cu tot cu zeamă. Amestecă bine. Fierbere lentă – Aduce la punct de fierbere, apoi redu focul la mediu-mic. Fierbe descoperit 15 minute, amestecând din când în când. Servește – Gustă, potrivește de sare și servește fierbinte peste orez brun sau quinoa.

TIPS & TRICKS:

Pentru o textură mai groasă, zdrobește cu lingura câteva boabe de năut direct în sos. Dacă vrei un gust mai cremos, adaugă la final 2 linguri de lapte de cocos. Dacă preferi mai picant, mai adaugă fulgi de chili sau puțin sos iute jamaican. Pentru un plus de prospețime, presară coriandru sau pătrunjel proaspăt la servire. Se păstrează excelent – e și mai bun a doua zi, când aromele se întrepătrund.

54. Budinca Mexicana cu Chia si Ciocolata

INGREDIENTE:

- 1/3 cana seminte de chia
- 1 cana lapte de migdale neindulcit
- 2 linguri cacao neindulcita
- 1 lingura sirop de artar
- 1 lingurita scortisoara pudra
- un praf de cayenne



MOD DE PREPARARE:

Combina toate ingredientele intr-un bol mediu. Acopera si lasa la frigider peste noapte sau cel putin 8 ore. Transfera amestecul intr-un blender puternic si mixeaza pana devine complet fin. Daca budinca s-a incalzit in timpul blenduirii, pune inapoi la frigider pana se raceste complet.

Tips & Tricks :

Consistenta: Daca vrei un pudding mai gros, poti adauga cateva linguri in plus de seminte de chia. Pentru unul mai cremos, mai multa cantitate de lapte de migdale. **Dulceata:** Ajusteaza siropul de artar dupa gust. Poti inlocui cu miere sau sirop de agave. **Arome:** Un praf de vanilie sau un strop de espresso instant intensifica gustul de ciocolata. **Servire:** Se poate servi cu fructe proaspete, nuci sau fulgi de cocos pentru un mic dejun sau desert sanatos.

55. Tocanita de Praz si Ciuperci Salbatice

INGREDIENTE:

- 2 linguri ulei de masline
- 3 fire praz ,1 morcov mic
- 450 g ciuperci salbatice asortate
- ½ cana vin alb, 1 lingurita cimbru uscat
- 1 lingurita salvie uscata, 1 cana hrisca
- 5 cani supa de ciuperci ,Sare si piper dupa gust



MOD DE PREPARARE:

Incalzeste uleiul de masline intr-o oala mare, la foc mediu. Adauga prazul si morcovul. Gateste 7-8 minute, pana se inmoaie si incep sa devina aurii. Adauga ciupercile si gateste pana isi lasa sucul, aproximativ 3-5 minute. Adauga vinul, cimbrul si salvia. Gateste inca 2-3 minute, pana cand lichidul aproape ca se evaporata. Adauga supa de ciuperci si hrisca. Aduce la fierbere, apoi reduce focul la mic. Acopera partial si gateste 15 minute, pana hrisca devine frageda.

Tips & Tricks:

Aromatizare: Pentru un gust mai intens, foloseste vin sec si o combinatie de ciuperci cu aroma puternica (hribi, ghebe, ciuperci champignon). Textura: Daca preferi o tocanita mai cremoasa, poti mixa partial hrisca cu o parte din supa. Variatii: Poti adauga un strop de smantana vegana sau lapte de cocos pentru o textura catifelata. Servire: Perfecta ca fel principal sau ca garnitura langa o friptura de legume. Depozitare: Se pastreaza la frigider 3-4 zile, iar gustul se intensifica a doua zi.

56. Chipsuri de Morcov la Cuptor cu Curry

INGREDIENTE:

1 morcov mare
1 lingurita ulei de masline
½ lingurita pudra de curry dulce
Sare si piper dupa gust



MOD DE PREPARARE:

Preincalzeste cuptorul la 175°C. Pulverizeaza o tava mare cu margini inalte cu ulei de masline sau foloseste spray de gatit. Tine morcovul de capatul mic si foloseste un decojitor in forma de Y pentru a obtine fâșii foarte subtiri de morcov. Incearca sa fie cat mai uniforme. Pune fâșiile de morcov intr-un bol mare. Amesteca cu uleiul de masline, pudra de curry, sare si piper. Transfera fâșiile pe tava, intr-un singur strat; marginile pot fi apropiate, pentru ca se vor micsora la copt, dar nu suprapune fâșiile. Coace 10-12 minute, pana incep sa devina aurii. Pune tava pe un gratar si lasa chipsurile sa se raceasca aproximativ 3 minute, pana devin crocante. Scoate cu grija si serveste imediat sau depoziteaza intr-un recipient ermetic pana la 5 zile.

Tips & Tricks:

Subtire si uniform: Cu cat fâșiile sunt mai subtiri, cu atat chipsurile vor fi mai crocante. Arome: Poti adauga putin paprika sau chilli pudra pentru o varianta mai picanta. Textura: Chipsurile devin crocante dupa ce se racec; nu le lasa prea mult in tava dupa coacere. Servire: Sunt excelente ca gustare sanatoasa sau topping pentru salate si supe. Depozitare: Pastreaza-le intr-un recipient inchis ermetic pentru a-si mentine crocanta. Daca vrei, pot sa fac un pachet cu toate retetele traduse si tips & tricks gata de blog, cu un format uniform si atractiv. Vrei sa fac asta?

57. Wrap-uri Verzi cu Tofu

INGREDIENTE:

400 g tofu ,1 lingura drojdie nutritionala
1 lingurita turmeric, 1 lingurita usturoi pudra
1 lingura ulei de masline, 1 ceapa mica 115 g
ciuperci shiitake ,3 cani kale rupta
6 lipii integrale, Sare si piper dupa gust



MOD DE PREPARARE:

Combina tofu, drojdia nutritionala, turmeric si usturoiul pudra intr-un bol mare. Pune deoparte. Incalzeste uleiul de masline intr-o tigaie mare, la foc mediu. Adauga ceapa si gateste 5-6 minute, pana se inmoaie, amestecand ocazional. Adauga ciupercile si gateste inca 2 minute. Adauga apoi verdeata si tofu. Continua sa gatesti, amestecand frecvent, pana verdeata se inmoaie, 2-5 minute. Imparte amestecul de tofu si verdeata pe fiecare lipie si ruleaza ca un burrito. Pentru congelare: infasoara strans in folie alimentara si pune wrap-urile intr-o punga pentru congelator. Pentru reincalzire: indeparteaza folia, infasoara liber in hartie de bucatarie si incalzeste la microunde aproximativ 1 minut pe fiecare parte. Daca centrul este inca rece, continua la microunde cate 15 secunde pana se incalzeste complet.

Tips & Tricks:

Tofu mai gustos: Poti presa tofu pentru 10-15 minute inainte, ca sa elimini excesul de apa si sa absoarba mai bine condimentele. Arome: Adauga ardei iute sau sos de soia pentru un gust mai intens. Verdeata: Kale poate fi inlocuita cu spanac sau mangold. Congelare: Wrap-urile se pastreaza la congelator pana la 1 luna. Servire: Ideal pentru micul dejun sau pranz rapid, poti adauga si sos tahini sau avocado pentru extra cremozitate.

58. Supa Thai cu Curry Rosu

INGREDIENTE:

6 cani supa de legume
2,5 cm radacina ghimbir
225 g ciuperci albe
400 g tofu ferm
1 conserva lapte de cocos
3 linguri pasta de curry rosu
2 lingurite zahar brun



MOD DE PREPARARE:

Adu supa de legume si ghimbirul la fierbere, la foc mare. Cand supa a fiert, scoate ghimbirul cu o lingura cu fante. Adauga ciupercile si tofu, redu focul la mediu-mic si gateste aproximativ 5 minute, pana ciupercile se inmoaie. Adauga laptele de cocos, pasta de curry rosu si zaharul brun. Ia supa de pe foc si toarn-o in boluri. Servesse cu ceapa verde, coriandru, busuioc si felii de lime.

Tips & Tricks;

Ajusteaza intensitatea: Cantitatea de pasta de curry poate fi adaptata in functie de cat de picant vrei supa. Tofu: Pentru un gust mai intens, poti praji usor tofu inainte de a-l adauga in supa. Legume extra: Poti adauga ardei gras, morcov sau dovlecel pentru mai multa textura si culoare. Servire: Se poate servi alaturi de orez jasmijn fiert pentru un fel principal mai consistent. Depozitare: Se pastreaza la frigider 2-3 zile si se poate reincalzi usor.

59. Cartofi Dulci Glazurati cu Suc de Mere

INGREDIENTE:

700 g cartofi dulci
1 lingura ulei de masline
½ cana suc de mere condimentat
Sare si piper dupa gust



MOD DE PREPARARE:

' Preincalzeste cuptorul la 200°C. Amesteca cartofii dulci cu uleiul intr-o tava cu margini inalte. Condimenteaza cu sare si piper. Coace 25 de minute, amestecand la jumatatea timpului. In timp ce cartofii se coc, incalzeste sucul de mere intr-o craticioara mica, la foc mare. Adu la fierbere si lasa sa fiarba pana se reduce la aproximativ 2 linguri, aproximativ 12 minute. Stropeste cartofii dulci cu reducerea de suc de mere si amesteca pentru a-i acoperi uniform. Coace inca 5 minute.

Tips & Tricks:

Reducere perfecta: Supravegheaza sucul de mere pentru a nu se arde; trebuie sa devina gros si lipicios. Arome suplimentare: Poti adauga scortisoara sau nucsoara in reducerea de mere pentru un gust mai cald si aromat. Textura: Cartofii dulci se pastreaza moi in interior si usor crocanti la exterior daca sunt taiati in cuburi uniform. Servire: Ideal ca garnitura pentru mesele festive sau ca gustare sanatoasa. Depozitare: Se pastreaza la frigider 3-4 zile, reincalzindu-i la cuptor pentru a-si pastra textura.

60. Smoothie Energizant cu Cafea

INGREDIENTE:

- ¼ cana proteina cu aroma de vanilie
- ⅔ cana lapte de migdale
- ½ banana
- ½ cana cafea
- Cuburi de gheata (dupa gust)



MOD DE PREPARARE:

Pune toate ingredientele intr-un blender si mixeaza cu cateva cuburi de gheata pana obtii consistenta dorita.

Tips & Tricks:

Consistenta: Adauga mai multe cuburi de gheata pentru un smoothie mai gros sau putin lapte pentru unul mai lichid.
Extra energie: Poti adauga ½ lingurita cacao pudra sau un praf de scortisoara pentru aroma suplimentara.
Proteine: Foloseste tipul de pudra proteica preferat – pe baza de zer, mazare sau soia – in functie de dieta ta.
Servire: Ideal pentru micul dejun rapid sau ca boost de energie inainte de antrenament.
Depozitare: Cel mai bun proaspat, dar se poate pastra la frigider max. 24 de ore intr-un recipient inchis.

61. Smoothie Proteic Pre-Antrenament

INGREDIENTE:

½ cana lapte de migdale neindulcit

½ banana

1 lingurita scortisoara pudra

1 masura proteina cu aroma de vanilie



MOD DE PREPARARE:

Pune toate ingredientele intr-un blender si mixeaza pana obtii o consistenta fina si omogena.

Tips & Tricks:

Consistentă: Pentru un smoothie mai lichid, adauga puțin mai mult lapte de migdale sau apa. **Extra aroma:** Poti adauga un praf de cacao sau un strop de extract de vanilie pentru un gust mai intens. **Energie pentru antrenament:** Consuma cu 30-45 minute inainte de antrenament pentru un boost de proteine si carbohidrati sanatosi. **Variante:** Poti inlocui banana cu ½ mar copt pentru o alternativa mai usoara. **Depozitare:** Cel mai bun proaspat, dar se poate pastra la frigider maxim 12 ore intr-un recipient inchis.

62. Fursecuri Proteice

INGREDIENTE:

- 1 cana fulgi de ovaz
- 2 linguri pudra proteica
- 1/3 cana arahide nesarate
- 1/4 cana unt de arahide
- 1/4 cana ulei de cocos (topit)
- 4 curmale Medjool (fara samburi)



MOD DE PREPARARE:

Intr-un bol mare, amesteca ovazul, pudra proteica si arahidele. Intr-un blender puternic, proceseaza untul de arahide, uleiul de cocos, curmalele si putina apa pana devin o pasta fina. Toarna amestecul peste ingredientele uscate si amesteca bine. Aluatul va fi destul de gros. Daca mai vezi portiuni uscate, adauga cate o lingura de apa si continua sa amesteci. Ia aluatul cu lingura, formeaza bile de marimea unei mingi de golf si aplatizeaza-le cu mana. Pune-le pe o tava pregatita si repeta pana termini aluatul. Da la frigider, neacoperit, pentru 1 ora si serveste reci.

Tips & Tricks :

Textura: Aluatul trebuie sa fie suficient de lipicios pentru a tine forma, dar nu excesiv de umed. Arome: Poti adauga un praf de cacao, scortisoara sau vanilie pentru mai multa aroma. Proteine: Ajusteaza tipul de pudra proteica dupa preferinta (zer, mazare, soia). Depozitare: Se pastreaza la frigider pana la 5 zile sau la congelator pentru 2-3 saptamani. Servire: Excelente ca gustare rapida, dupa antrenament sau pentru micul dejun pe fuga.

63. Baton Proteic cu Banane

INGREDIENTE:

- 1 cana fulgi de ovaz
- 1 cana faina de ovaz
- ½ cana pudra proteica ,1 lingurita scortisoara
- 2 banane coapte (piure) ,3 albusuri
- ½ cana lapte de migdale ,2 linguri unt de arahide natural
- 1½ linguri miere ,1 lingurita extract de vanilie
- Un praf de sare de mare



MOD DE PREPARARE:

Preincalzeste cuptorul la 175°C. Intr-un bol, combina toate ingredientele uscate: fulgi de ovaz, faina de ovaz, pudra proteica, scortisoara si sarea. Intr-un bol mare, combina ingredientele umede: bananele piure, albusurile, laptele de migdale, untul de arahide, mierea si vanilia. Toarna treptat ingredientele uscate peste cele umede si amesteca bine pana se omogenizeaza. Toarna aluatul intr-o tava unsa de 20x13 cm sau 20x20 cm. Coace 15-20 minute, apoi lasa la racit 15-20 minute. Taie in 8 patrate si savureaza.

Tips & Tricks:

Consistenta: Daca aluatul este prea dens, adauga putin lapte de migdale suplimentar. Extra aroma: Poti adauga stafide, nuci sau bucatele de ciocolata neagra pentru un plus de savoare. Proteine: Ajusteaza tipul de pudra proteica dupa preferinta: zer, mazare sau soia. Depozitare: Se pastreaza la frigider 3-4 zile sau poti congela pentru 2-3 saptamani. Servire: Ideal pentru gustare intre mese sau inainte/dupa antrenament.

64. Toast Sanatos cu Branza

INGREDIENTE:

2 felii paine integrala/granary
2 linguri pasta de rosii
40 g branza light (rasa)
5 rosii cherry
cateva picaturi sos Worcestershire



MOD DE PREPARARE:

Pune feliile de paine sub grill la foc mediu, pana se rumenesc pe o parte. Scoate painea si intoarce pe partea necoapta. Pune pasta de rosii in linii pe paine si adauga felii de rosii cherry (sau ciuperci, dupa preferinta). Presara deasupra branza rasa. Pune sub grill 2 minute, pana incepe sa se topeasca branza, apoi adauga cateva picaturi de sos Worcestershire. Continua la grill inca 2 minute sau pana cand branza s-a topit complet.

Tips & Tricks:

Branza: Poti folosi branza light sau mozzarella pentru mai putine calorii, sau cheddar pentru un gust mai intens. Variatii: Inlocuieste rosiile cu felii de ardei sau ciuperci pentru diversitate. Servire: Serveste imediat, cat e cald si crocant. Extra aroma: Presara putin oregano sau busuioc uscat deasupra pentru mai multa savoare. Depozitare: Se serveste proaspat; nu se recomanda pastrarea pentru mai tarziu, pentru ca painea se inmoaie.

65. Bile Energizante cu Banana, Unt de Nuci si Ciocolata

INGREDIENTE:

¼ cana seminte de dovleac prajite (sare)
) ¼ cana fulgi de cocos (dulci)
1 cana fulgi de ovaz ,1 banana
½ cana pudra proteica cu ciocolata
1 cana unt de arahide natural
¼ cana miere ,1 lingurita extract de vanilie
½ cana stafide aurii



MOD DE PREPARARE:

Pune 1¼ cani de migdale intr-un robot de bucatarie si proceseaza-le pana se maruntesc partial. Adauga uleiul de cocos topit, curmalele fara samburi, fulgii de cocos, pudra proteica cu cacao si semintele de chia. Pulseaza cateva secunde. Adauga restul de migdale, pentru a crea bucati mari de migdale in amestec. Pulseaza pana cand ingredientele sunt bine combinate si se formeaza o bila lipicioasa mare, aproximativ 1 minut. Foloseste-ti mainile pentru a modela cantitati mici de aluat (aproximativ o lingurita plina) in bile. Repeta cu restul aluatului. Pentru un aspect si gust mai placut, poti rula bilele in migdale zdrobite, fulgi de cocos sau seminte de chia.

Tips & Tricks:

Textura: Aluatul trebuie sa fie lipicios, dar sa se poata modela in bile fara sa se faramiteze. Extra aroma: Poti adauga un praf de scortisoara sau vanilie extra pentru un gust mai bogat. Depozitare: Pastreaza la frigider intr-un recipient inchis 1-2 saptamani sau la congelator pentru 1 luna. Servire: Excelent ca gustare energizanta intre mese sau inainte de antrenament. Variatii: Inlocuieste stafidele cu merișoare uscate sau bucatele de ciocolata neagra pentru diversitate.

66. Focaccia cu Caramel Sarat

INGREDIENTE:

175 g faina alba puternica ,175 g faina tip 00
1 lingurita sare fina ,
1 lingura drojdie instant ,1 lingurita zahar
1 cana apa calduta ,1 lingura ulei de masline
100 g coaja de fructe confiate mixte
¼ cana stafide, ¼ cana unt sarat ,¼ cana zahar



MOD DE PREPARARE:

Amesteca fainurile, sarea, drojdia si zaharul intr-un bol mare. Adauga uleiul si apa, amesteca pana nu mai ramane faina uscata. Framanta aluatul 5-10 minute, apoi incorporeaza stafidele si coaja de fructe confiate. Lasa-l la dospit 2 ore, acoperit, pana isi dubleaza volumul. Pune aluatul in tava, preseaza usor marginile, adauga fulgii de unt si presara zaharul deasupra. Mai lasa la dospit 1 ora. Coace la 250°C (10 min), apoi intoarce tava, reduce la 200°C si coace inca 10 minute, pana devine auriu caramelizat. Lasa sa se raceasca 5 minute, apoi transfera pe gratar si taie in 8 bucati.

Tips & Tricks :

Textura: Nu scoate prea mult aerul din aluat pentru o focaccia pufoasa. Arome: Poti adauga putin extract de vanilie in aluat pentru un gust mai bogat. Servire: Excelenta calda, ca desert sau gustare dulce. Depozitare: Se pastreaza 2-3 zile intr-un recipient inchis; se poate reincalzi putin in cuptor.

67. Frigarui de Ton cu Sos Teriyaki

INGREDIENTE:

280 g ton ,3 linguri sos de soia
2 linguri mirin, 1½ linguri zahar fin
2 lingurite ghimbir ras ,
1 ceapa verde (taiata felii)
1 lingura apa
1½ lingurite amidon de porumb



MOD DE PREPARARE:

Amesteca apa cu amidonul de porumb intr-un bol mic. Infige cuburile de ton pe bete de bambus inmuiate (aprox. 6 frigarui). Pune sosul de soia, mirinul, zaharul si ghimbirul intr-o craticioara si adu la fierbere. Adauga amestecul de amidon pentru a obtine un glaze. Unge frigaruiile cu glaze folosind o pensula. Gateste pe gratar incins 2-3 minute, intorcand regulat. Serveste pe farfurie, decorat cu felii de ceapa verde.

Tips & Tricks:

Ton proaspat: Alege ton de calitate, proaspat, pentru textura perfecta. Glazura: Ajusteaza cantitatea de zahar dupa gust; poti adauga putin sos de chili pentru un twist picant. Gatit: Nu lasa tonul prea mult pe gratar, ca sa ramana suculent. Servire: Merge excelent cu orez sau salata asiatica. Variante: Poti adauga ardei gras sau ciuperci pe frigarui pentru mai multa culoare si textura.

68. Supa Miso Simpla

INGREDIENTE :

- 2 cani apa
- 2 lingurite alge marine
- 4 lingurite ceapa verde tocata
- 2 linguri pasta miso
- ½ lingurita fulgi de bonito



MOD DE PREPARARE:

Pune toate ingredientele intr-o craticioara si adu la fierbere. Lasa sa fiarba usor 2 minute. Serveste ca supa japoneza, optional cu cuburi de tofu adaugate.

Tips & Tricks:

Tofu: Adauga cuburi de tofu moale sau extra-firm pentru proteine si textura. Arome: Poti adauga putin ghimbir ras sau usturoi pentru un gust mai intens. Servire: Excelent ca aperitiv sau gustare calda. Depozitare: Se pastreaza la frigider 1 zi; reincalzeste usor inainte de servire. Variante: Foloseste diverse tipuri de alge sau ciuperci pentru mai multa aroma.

69. Clatite Proteice cu Ciocolata si Banane

INGREDIENTE :

- 2 masuri pudra proteica cu ciocolata
- 2 linguri mix de copt fara gluten
- 2 linguri seminte de in macinate
- ½ lingurita praf de copt
- 2 oua (batute usor)
- 1 banana (piure)
- 4 linguri lapte de migdale



MOD DE PREPARARE:

Intr-un bol, amesteca ingredientele uscate cu un tel. Intr-un alt bol, combina oul, banana si laptele de migdale. Toarna ingredientele umede peste cele uscate si amesteca usor cu o spatula de cauciuc pana se omogenizeaza. Nu amesteca excesiv. Incalzeste o tigaie mare la foc mediu si unge cu spray de gatit. Pune aluatul in rondelle de ¼ cana si gateste 3 minute, pana apar bule la suprafata. Intoarce cu spatula si gateste inca 2-3 minute.

Tips & Tricks:

Textura: Nu amesteca prea mult aluatul pentru a obtine clatite pufoase. Extra aroma: Poti adauga putin extract de vanilie sau scortisoara pentru un gust mai bogat. Servire: Ideal cu fructe proaspete, iaurt sau unt de nuci. Depozitare: Se servesc proaspete, dar se pot pastra la frigider 1 zi si reincalzi la tigaie. Variante: Inlocuieste banana cu piure de mere sau dovleac pentru o alternativa delicioasa.

70. Sloppy Joe Simplu

INGREDIENTE:

- 140 g carne tocata de vita (90% slaba)
- ½ cana ceapa tocata
- 2 linguri pasta de rosii
- 3 linguri ketchup
- 1 chifla din grau germinat
- Putin piper (optional) ½ – 1 lingurita sos Worcestershire (optional)



MOD DE PREPARARE:

Pune o tigaie medie antiaderenta la foc mediu spre mare. Adauga carnea si ceapa, amestecand cu spatula pana se rumenesc complet. Adauga pasta de rosii si ketchup. Optional, adauga piper si sos Worcestershire dupa gust. Amesteca bine si reduce focul la mediu. Gateste 5-7 minute, pana cand carnea este complet patrunsă. Pune compozitia pe chifla din grau germinat si serveste.

Tips & Tricks:

Carne: Poti folosi si curcan tocat pentru o varianta mai usoara. Arome: Adauga putin ardei iute sau paprika pentru extra gust. Servire: Merge excelent cu salata verde sau muraturi ca garnitura. Depozitare: Se pastreaza in frigider 1-2 zile; reincalzeste usor in tigaie. Variatii: Poti folosi chifle integrale normale sau painici mici pentru portii individuale.

71. Piept de Pui Umplut cu Fasole Alba

INGREDIENTE:

- 4 bucati piept de pui (aprox. 225 g fiecare, fara os)
- 1 cana fasole cannellini
- 2 catei usturoi
- 3 linguri masline mixte tocate
- Un praf de sare, Un praf de piper
- 2 linguri ulei de masline extravirgin



MOD DE PREPARARE:

Preincalzeste cuptorul la 230°C. Paseaza fasolea, usturoiul si maslinele intr-un bol, pastrand o textura mai groasa. Condimenteaza cu sare si piper dupa gust. Cu un cutit mic, creeaza un buzunar in fiecare piept de pui, fara a taia complet. Umple buzunarul cu amestecul de fasole. Pune uleiul intr-un vas mare pentru cuptor si aseaza pieptul de pui intr-un singur strat, cu partea superioara in sus. Condimenteaza cu sare si piper. Coace 35-40 minute, pana cand temperatura interna atinge 71°C. Serveste imediat.

Tips & Tricks:

Textura umpluturii: Las-o usor groasa pentru a nu curge in timpul coacerii. Extra aroma: Poti adauga ierburi proaspete precum oregano sau cimbru in umplutura. Servire: Merge excelent cu legume la abur sau orez brun. Variatii: Inlocuieste fasolea cannellini cu fasole neagra sau naut pentru alt profil de gust. Gatire: Foloseste un termometru pentru carne pentru a evita uscarea pieptului de pui.

72. Sandvisuri cu Bacon si Guacamole

INGREDIENTE:

- ½ cana frunze de coriandru
- 3 rosii plum ,2 catei usturoi
- 2 ardei jalapeno ,6 avocado
- ¼ cana suc de lime ,½ lingurita chili pudra
- ¼ lingurita chimen ,3 felii bacon
- ½ lingurita sare de mare



MOD DE PREPARARE:

Pune toate ingredientele intr-un bol mare si zdrobeste-le cu un zdrobitor. Transfera intr-un bol pentru servire. Daca nu servesti imediat, pune samburii de la avocado in guacamole, acopera cu folie alimentara pusa direct pe suprafata si pastreaza la frigider, eliminand bulele de aer.

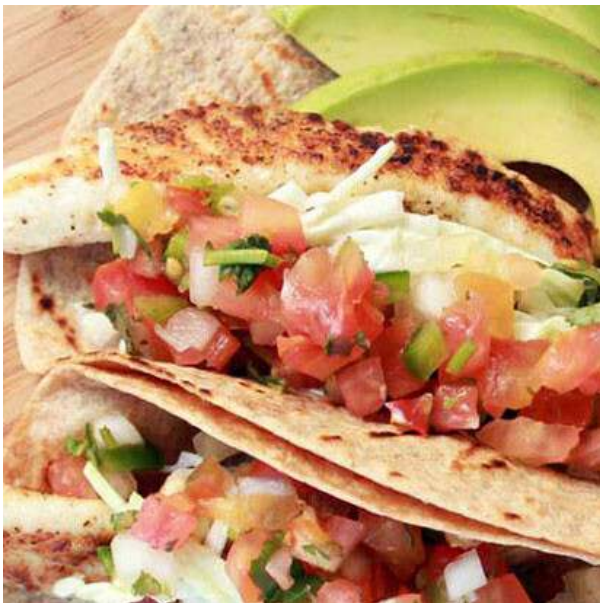
Tips & Tricks:

Textura: Zdrobeste avocado pana obtii consistenta dorita – mai fina sau cu bucati. Aroma: Poti adauga ceapa rosie tocata fin sau coriandru suplimentar pentru mai multa prospetime. Servire: Perfect pe paine prajita, chifle sau ca topping pentru tacos. Depozitare: Pastreaza la frigider maxim 1-2 zile; samburii ajuta la prevenirea oxidarii. Variatii: Inlocuieste baconul cu bacon de curcan sau omite-l pentru o varianta vegetariana.

73. Tacos Paleo cu Peste

INGREDIENTE :

450 g file de tilapia proaspata
1 lingura grasime pentru gatit (Paleo)
1 ceapa medie ,4 catei usturoi
1 ardei jalapeno ,2 cani rosii
¼ cana coriandru proaspat ,3 linguri suc de lime
Sare de mare dupa gust
1 avocado



MOD DE PREPARARE:

Intr-o tigaie mare, la foc mediu-mare, incinge grasimea si adauga usturoiul si ceapa. Gateste 5 minute, pana ce ceapa devine moale si translucida. Adauga fileurile de tilapia si gateste 3-4 minute pe o parte, apoi intoarce. Pe masura ce pestele se gateste, faramiteaza-l cu o furculita in bucati mici. Adauga ardeiul jalapeno, rosiile, coriandrul si suc de lime. Condimenteaza cu sare si piper dupa gust si mai gateste 5 minute. Serveste umplutura in tacos si decoreaza cu felii de avocado proaspat.

Tips & Tricks :

Pestele: Alege tilapia proaspata sau alt peste alb cu textura ferma. Gatire: Nu gati prea mult pestele ca sa nu devina uscat. Arome: Poti adauga putin chili suplimentar sau paprika afumata pentru extra gust. Servire: Merg excelent cu foi de tortilla Paleo sau cu salata verde pentru o varianta low-carb. Depozitare: Pastreaza separat pestele gatit si topping-urile, pentru a nu se inmuia tacos-urile.

74. Chiftelute de Curcan cu Busuioc si Anghinare

INGREDIENTE:

- 450 g carne tocata de curcan
- 1 conserva inimioare de anghinare
- ¼ ceapa galbena medie, 5 linguri busuioc proaspat
- 1 lingurita patrunjel uscat, Sare si piper dupa gust
- 1 lingurita grasime de bacon



MOD DE PREPARARE:

Preincalzeste cuptorul la 175°C. Intr-o tigaie la foc mediu, adauga grasimea si apoi ceapa tocata si inimioarele de anghinare. Gateste pana ce ceapa devine translucida, apoi lasa la racit. Cand s-au racit, amesteca intr-un bol mare carnea tocata de curcan, ceapa si anghinarea, busuiocul, patrunjelul, sare si piper. Formeaza 18 chiftelute de dimensiuni egale. Pune-le pe o tava tapetata cu hartie de copt. Coace 15-20 minute, pana cand sunt complet gatite.

Tips & Tricks:

Carne: Foloseste carne de curcan proaspata si slaba pentru chiftelute mai usoare. Arome: Poti adauga putin usturoi sau chili pentru un plus de gust. Servire: Merge excelent cu sos de iaurt sau o salata proaspata. Depozitare: Se pastreaza la frigider 2-3 zile sau se pot congela. Variatii: Inlocuieste busuiocul cu oregano sau patrunjel proaspat pentru un profil de gust diferit.

75. Pepene cu Prosciutto

INGREDIENTE:

1 pepene mediu
10 felii prosciutto



MOD DE PREPARARE:

Curata pepenele si taie-l in felii semiluna de aproximativ 1,5 cm grosime. Inveleste fiecare felie de pepene cu o felie de prosciutto si aranjeaza-le pe un platou.

Tips & Tricks:

Pepene: Alege un pepene dulce si copt pentru contrastul perfect cu sarea din prosciutto. Servire: Ideal ca aperitiv sau gustare racoroasa. Variatii: Poti adauga putina menta proaspata sau stropi cu putin balsamic pentru extra aroma. Depozitare: Se serveste imediat; daca trebuie pastrat, acopera cu folie alimentara si tine la frigider maxim 2 ore.

76. Cocktail de Creveti

INGREDIENTE:

- 170 g pasta de rosii
- ¼ cana suc de legume
- 1 lingura hrean preparat
- 1 lingura suc de lamaie
- ¼ lingurita sos iute
- ¼ lingurita sare



MOD DE PREPARARE:

Amesteca toate ingredientele intr-un bol mic pana se omogenizeaza. Acopera si tine la frigider cel putin 1 ora pentru a se combina aromele. Ajusteaza condimentele dupa gust.

Tips & Tricks:

Servire: Perfect alaturi de creveti fierti sau gatiti la abur. Arome: Poti adauga putin patrunjel tocat sau ardei iute suplimentar pentru un gust mai intens. Depozitare: Pastreaza la frigider maxim 24 de ore; nu se recomanda congelarea. Variatii: Inlocuieste hreanul cu mustar picant pentru o varianta diferita.

77. Oua Umplute cu Guacamole

INGREDIENTE:

- 4 oua
- 1 avocado mediu
- 2 lingurite sos iute
- 1 lingurita suc de lamaie
- ¼ lingurita sare de mare
- ¼ lingurita piper negru proaspat macinat



MOD DE PREPARARE:

Fierbe ouale tari, curata-le si taie-le pe lungime in jumatati. Scoate galbenusurile intr-un bol mic. Paseaza galbenusurile cu avocado, sosul iute si sucul de lamaie. Condimenteaza cu sare si piper dupa gust. Umple albusurile cu amestecul de galbenus si avocado.

Tips & Tricks:

Galbenus: Paseaza bine pentru o textura fina si cremoasa. Aroma: Poti adauga putin coriandru proaspat tocat pentru extra prospetime. Servire: Excelent ca aperitiv la petreceri sau gustare. Depozitare: Pastreaza la frigider pana la 1 zi, acoperite cu folie alimentara. Variatii: Inlocuieste sosul iute cu putin paprika afumata pentru un gust mai delicat.

78. Oua cu Verdeata

INGREDIENTE:

2 oua de gaini crescute liber
3 felii sunca sau bacon irlandez
1 lingura unt nesarat
Piper negru dupa gust
1/8 cana pesto de kale



MOD DE PREPARARE:

Pregateste pesto-ul de kale. Incalzeste untul intr-o tigaie la foc mediu. Sparge ouale in tigaie, presara piper si gateste la foc mic pana albusurile sunt complet gatite. Intr-o alta tigaie, prajeste baconul la foc mediu pana devine crocant. Serveste ouale peste bacon, stropeste cu pesto de kale si decoreaza cu felii de avocado.

Tips & Tricks:

Ouă: Foloseste oua proaspete pentru cea mai buna textura si gust. Pesto: Poti face pesto-ul in avans si pastra la frigider pana la 3 zile. Servire: Ideal pentru mic dejun sau brunch sanatos. Variatii: Inlocuieste baconul cu sunca de curcan pentru o varianta mai usoara. Extra aroma: Presara putin parmezan ras peste oua pentru un plus de gust.

79. Salata de Pui Condimentata cu Mango si Avocado

INGREDIENTE:

1 salata mica
2 cani pui fiert si maruntit
1 mango, 1 avocado
1 lingurita chili pudra
½ lingurita chimen
Sare si piper dupa gust



MOD DE PREPARARE:

Pune salata tocata intr-un bol mare. Pune puiul maruntit intr-un bol mediu, adauga putina apa si incalzeste la microunde 12-15 secunde. Amesteca apoi cu chili pudra si chimen. Aduga puiul peste salata si presara cubulete de mango si avocado. Serveste asa cum este sau adauga un dressing usor dupa preferinta.

Tips & Tricks:

Pui: Poti folosi resturi de pui fiert sau piept de pui la gratar. Arome: Aduga putina lime sau coriandru proaspat pentru un plus de prospetime. Servire: Ideal pentru pranz sau cina usoara, racoroasa. Variatii: Poti inlocui mango cu piersici sau nectarine pentru alta aroma fructata. Depozitare: Pastreaza separat dressing-ul daca vrei sa o transporti, pentru a nu se inmuia salata.

80. Ardei Umpluti cu Ou

INGREDIENTE:

2 ardei grasi
4 oua, 1 cana ciuperci albe
1 cana broccoli
¼ lingurita ardei cayenne
Sare si piper dupa gust



MOD DE PREPARARE;

Preincalzeste cuptorul la 190°C. Taie legumele alese in cubulete mici. Intr-un bol mediu, amesteca ouale, sarea, piperul, ardeiul cayenne si legumele. Taie ardeii in jumatati si curata-i de seminte pentru a putea adauga umplutura. Toarna un sfert din amestecul de oua si legume in fiecare jumatate de ardei, completand cu legume suplimentare daca este nevoie. Pune ardeii pe o tava si coace aproximativ 35 minute sau pana cand ouale sunt gatite dupa preferinta. Serveste si bucura-te!

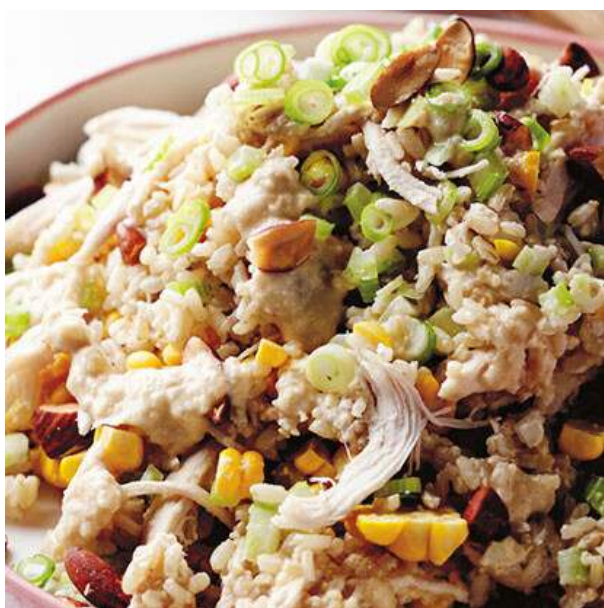
Tips & Tricks:

Legume: Poti adauga si spanac, dovlecei sau rosii pentru mai multa varietate. Arome: Presara putin branza rasa sau ierburi aromatice pentru un gust mai bogat. Servire: Merge excelent la mic dejun sau brunch. Depozitare: Pastreaza la frigider pentru 1-2 zile si reincalzeste la cuptor sau microunde. Variatii: Inlocuieste ardeiul gras cu ardei kapia sau mini ardei pentru portii individuale mai mici.

81. Salata de Orez Brun cu Pui si Miso

INGREDIENTE:

85 g orez brun ,280 g piept de pui fara piele
140 g broccoli sprouting
2 fire ceapa verde ,1 lingura seminte de susan prajite
2 lingurite pasta miso, 1 lingura otet de orez
1 lingura mirin
1 lingurita ghimbir ras



MOD DE PREPARARE:

Gateste orezul conform instructiunilor de pe pachet si pastreaza-l cald. Fierbe pieptul de pui in apa pana devine fraged, aproximativ 5 minute. Fierbe broccoli pana devine fraged, aproximativ 5 minute. Taie pieptul de pui in fasii si broccoli in bucatele mici. Intr-un bol, amesteca pasta miso, otetul de orez, mirinul si ghimbirul. Imparte orezul in doua boluri, adauga fasiile de pui si broccoli, stropeste cu dressing si decoreaza cu seminte de susan si ceapa verde feliata.

Tips & Tricks:

Orez: Poti folosi orez integral prefiert pentru a economisi timp. Pui: Merge si cu resturi de pui la gratar sau chiar curcan. Dressing: Adauga un strop de sos de soia pentru un plus de aroma umami. Variatii: Inlocuieste broccoli cu fasole verde sau edamame pentru o schimbare. Servire: Aceasta salata este satioasa si perfecta pentru pranz sau cina usoara.

82. Mini Pizza Paleo

INGREDIENTE:

- 140-200 g felii mari de pepperoni
- ½ cana ardei gras tocat
- ½ cana rosii tocate
- ½ cana sos de pizza
- 2 linguri busuioc proaspat
- 110 g branza de migdale



MOD DE PREPARARE:

Preincalzeste cuptorul la 200°C. Asaza cate o felie de salami sau pepperoni in fiecare forma de briose, presand bine ca sa formezi un „cosulet”. Uple fiecare cupa cu ardei gras si rosii. Aduga aproximativ 1 lingurita de sos de pizza in fiecare cupa. Pune branza de migdale deasupra si presara busuioc proaspat. Coace timp de 7-10 minute sau pana cand pepperoni devine crocant. Scoate din cuptor si serveste fierbinti.

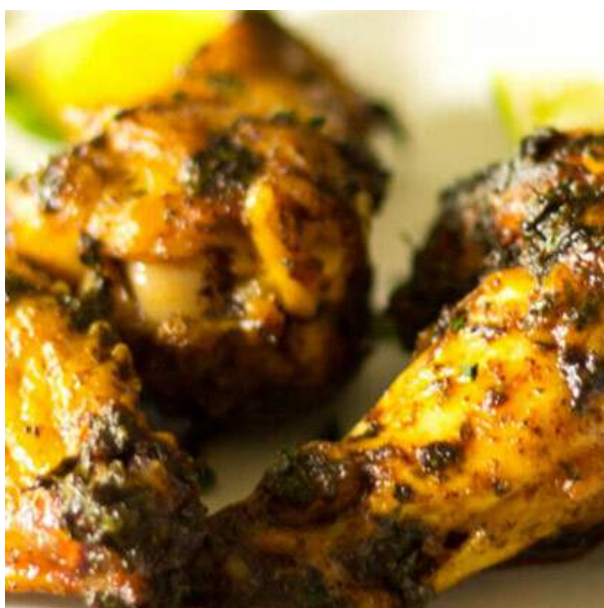
Tips & Tricks:

Varianta rapida: Poti folosi sos de rosii simplu daca nu ai sos de pizza. Branza: Branza de migdale poate fi inlocuita cu mozzarella light daca nu tii strict de dieta paleo. Servire: Sunt ideale ca aperitiv, gustare proteica sau chiar ca finger food la petreceri. Textura: Daca vrei un plus de crocant, lasa-le in cuptor inca 1-2 minute in functie de grosimea pepperoni. Arome: Aduga oregano uscat sau fulgi de ardei iute pentru o nota extra.

83. Aripioare de Pui cu Chili si Lime

INGREDIENTE:

1,3 kg aripioare de pui
150 ml sos de ardei cayenne
60 ml zeama de lime 2 lime (pentru coaja si decor)
3 linguri sirop de artar sau miere naturala
60 ml ulei de masline, 2 catei de usturoi
Sare de mare si piper proaspat macinat, dupa gust



MOD DE PREPARARE:

Preincalzeste cuptorul la 200°C. Condimenteaza aripioarele cu sare si piper. Coace-le timp de aproximativ 45 de minute, intorcandu-le o data, pana cand sunt bine facute. Intr-un bol, amesteca zeama si coaja de lime, sosul picant, siropul de artar, uleiul si usturoiul zdrobit. Omogenizeaza bine. Scoate aripioarele din cuptor si pune-le intr-un bol mare. Toarna sosul peste ele si amesteca pentru a se acoperi uniform. Serveste imediat, cu felii proaspete de lime.

Tips & Tricks:

Extra crocante: Pentru un efect mai crispy, lasa aripioarele in cuptor la functia grill 3-5 minute suplimentar. Nivel de iute: Ajusteaza cantitatea de sos cayenne in functie de cat de picant vrei. Varianta sanatoasa: Poti inlocui uleiul de masline cu ghee sau ulei de cocos pentru o aroma diferita. Servire: Merg perfect cu o salata verde sau cartofi dulci copti. Meal prep: Daca vrei sa le pregatesti dinainte, lasa-le in marinada 2-3 ore in frigider pentru gust mai intens.

84. Chipsuri Crocante din Prosciutto

INGREDIENTE:

85 g prosciutto di Parma



MOD DE PREPARARE:

Preincalzeste cuptorul la 175°C, cu gratarul pe mijloc. Aseaza o foaie de hartie de copt pe o tava si intinde feliile de prosciutto intr-un singur strat. Ai grija sa nu le suprapui, ca sa se rumeneasca uniform. Coace 10-15 minute (in functie de grosimea feliilor), pana cand devin crocante. Supravegheaza-le atent pentru ca se ard repede. Scoate feliile si lasa-le la racit pe un gratar metalic, ca sa ramana crocante.

Tips & Tricks :

Textura perfecta: Daca prosciutto este foarte subtire, verifica dupa 8 minute – se poate arde mai repede. Arome extra: Poti presara putin piper negru proaspat macinat sau fulgi de ardei iute inainte de coacere. Servire: Sunt ideale ca gustare crocanta, topping pentru salate sau alaturi de o supa-crema. Alternativa: Poti folosi pancetta sau bacon de calitate, dar prosciutto ofera o aroma mai delicata si un crocant fin. Depozitare: Pastreaza chipsurile intr-un recipient ermetic, la temperatura camerei, maximum 1 zi (isi pierde repede textura). Vrei sa le organizez pe acestea (retetele rapide de snacks & gustari fitness) intr-o sectiune separata in ebook-ul tau, ca sa le aiba oamenii la indemana cand cauta ceva simplu si rapid?

85. Beef Jerky de Casa

INGREDIENTE:

900 g antricot (ribeye) Coaja si cotor de ananas Tulpini de coriandru Coaja de ghimbir Indulcitor la alegere Apa 3 linguri sos de soia fara grau (tamari)



MOD DE PREPARARE:

Intr-o oala mica, adauga toate ingredientele (mai putin carnea si sosul de soia). Toarna apa cat sa acopere aproape complet ingredientele. Fierbe pana se reduce lichidul la jumatate. Ia de pe foc, strecoara si lasa la racit. Intre timp, taie antricotul in felii subtiri, pe lungul fibrei (pentru textura frageda). Pune feliile de carne intr-o pungă cu fermoar, adauga marinada racita si sosul de soia. Lasa la marinat la frigider cel puțin 24 de ore, ideal 48. Uscarea se poate face in deshidrator, cuptor la temperatura foarte joasa sau pe un gratar special, pana cand carnea devine uscata si elastica.

Tips & Tricks:

Taierea corecta: Taie mereu contra fibrei pentru jerky fraged si usor de mestecat. Marinare: Lasa carnea la marinat 2 zile pentru o aroma mai intensa. Uscare: Seteaza cuptorul la 70°C cu usa intredeschisa pentru a lasa umezeala sa iasa. Dureaza intre 3-6 ore in functie de grosimea feliilor. Variatii: Poti adauga usturoi, fulgi de chili sau boabe de piper in marinada pentru un plus de gust. Depozitare: Pastreaza jerky-ul intr-un recipient etans pana la 2 saptamani sau mai mult in frigider/congelator.

86. Frigarui de Porc cu Mere si Ceapa Rosie

INGREDIENTE:

700 g muschi de porc fara os
1 mar verde, 1 ceapa rosie medie 1 portocala (sucul)
2 linguri ulei de masline extravirgin
80 ml otet balsamic, 4 catei de usturoi
60 ml miere cruda ,
Sare de mare si piper negru proaspat macinat, dupa gust
Frigarui de bambus



MOD DE PREPARARE:

Intr-un vas nemetalic (metalul reactioneaza cu acidul din marinada), amesteca otetul balsamic, uleiul de masline, sucul de portocala, usturoiul si mierea. Condimenteaza cu sare si piper dupa gust. Adauga cuburile de porc in marinada si lasa-le la frigider cel putin 1 ora. Incinge gratarul la foc mediu spre mare. Infige pe frigarui bucatile de porc, alternand cu felii de mar si ceapa. Pune carnea intre ceapa si mar pentru un plus de aroma. Condimenteaza frigarurile cu sare si piper si pune-le pe gratar. Gateste-le 12-16 minute, intorcandu-le la fiecare 3-4 minute. Serveste cu o salata usoara de vara.

Tips & Tricks:

Marinada mai intensa: Daca vrei gust mai bogat, lasa carnea la marinat peste noapte. Mere potrivite: Merele verzi (Granny Smith) adauga prospetime si contrasteaza perfect cu dulcele carni si al mierii. Frigarui sigure: Pune betisoarele de bambus in apa cel putin 20 de minute inainte de a le folosi, ca sa nu se arda pe gratar. Alternativa rapida: Daca nu ai gratar, poti gati frigarurile la cuptor (200°C) aproximativ 20 de minute, intorcandu-le la jumatatea timpului.

87. Crackers Paleo cu ierburi aromatice

INGREDIENTE:

- 2 cani faina de migdale
- ½ lingurita sare de mare
- 2 linguri condimente preferate (ex: oregano, rozmarin, cimbru)
- 2 linguri apa, 1 albus de ou
- 1 lingura ulei de masline, ¼ lingurita ulei de cocos topit



MOD DE PREPARARE:

Preincalzeste cuptorul la 175°C. Intr-un bol mediu amesteca ingredientele uscate. Intr-un bol mic, bate usor ingredientele lichide. Toarna ingredientele lichide peste cele uscate si amesteca bine. Pune aluatul intre doua foi de hartie de copt si intinde-l la o grosime uniforma de ~0.5 cm. Transfera hartia de copt cu aluatul pe o tava si indeparteaza foaia de deasupra. Foloseste un cutit sau o rola pentru pizza si taie aluatul in patrate de dimensiune potrivita pentru crackers. Coace 10 minute, apoi opreste cuptorul si lasa crackersii in interior inca 10 minute, pana devin crocanti.

Tips & Tricks:

Condimente variate: Incearca combinatii diferite – rozmarin + usturoi praf sau oregano + paprika afumata. Extra crocant: Intoarce crackersii dupa primele 10 minute pentru o textura uniforma. Depozitare: Se pastreaza intr-un borcan inchis ermetic pana la o saptamana. Snack smart: Merg perfect cu hummus, guacamole sau crema de branza light.

88. Somon la cuptor cu lamaie si cimbru

INGREDIENTE:

- 900 g file de somon (cu piele)
- 1 lamaie ,1 lingura capere
- Sare si piper proaspat macinat, dupa gust
- 1 lingura cimbru proaspat
- Ulei de masline pentru stropit



MOD DE PREPARARE:

Pregateste o tava de copt cu hartie de copt si aseaza somonul cu pielea in jos. Condimenteaza bine cu sare si piper, apoi presara caperele. Adauga felii subtiri de lamaie si frunze de cimbru deasupra. Pune tava in cuptorul rece, seteaza temperatura la 200°C si coace timp de aproximativ 25 de minute, pana cand pestele este fraged si succulent. Serveste imediat, stropit cu putin ulei de masline.

Tips & Tricks:

Textura perfecta: Lasand pestele sa porneasca in cuptorul rece, gatirea devine mai uniforma si somonul ramane fraged. Aromatizare: Poti adauga si cateva felii de portocala sau lime pentru o aroma diferita. Garnitura ideala: Merge perfect cu sparanghel la abur, broccoli sau o salata verde cu avocado. Meal prep: Pastreaza resturile la frigider pana la 2 zile – excelent in salate sau in wrap-uri.

89. Bilute energizante cu mere si afine

INGREDIENTE:

- 1 cutie cereale Paleo Goods Apple Crunch
- 60 g afine uscate
- 60 g unt de floarea-soarelui (sun butter)



MOD DE PREPARARE:

Pune cerealele intr-un robot de bucatarie si mixeaza pana obtii o textura mai fina, dar nu complet praf. Adauga afinele uscate si untul de floarea-soarelui. Pulseaza din nou pana cand compozitia se leaga intr-o pasta lipicioasa. Formeaza bilute de dimensiunea unei nuci cu mainile usor umezite. Asaza bilutele pe o tava tapetata cu hartie de copt si da-le la frigider cel putin 30 de minute pentru a se intari.

Tips & Tricks:

Daca vrei o textura mai crocanta, lasa cateva bucati de cereale nemacinate complet. Poti rula bilutele prin fulgi de cocos sau scortisoara pentru extra aroma. Perfecte pentru gustari rapide post-antrenament sau pentru drumetii.

90. Inghetata usoara de capsuni

INGREDIENTE:

2 conserve lapte de cocos

450 g capsuni congelate

¾ cana indulcitor (miere, sirop de artar sau eritritol – dupa preferinta)

120 g capsuni proaspete



MOD DE PREPARARE:

Pune in blender laptele de cocos, capsunile congelate si indulcitorul. Mixeaza pana obtii o crema fina. Transfera compozitia in masina de inghetata si proceseaza conform instructiunilor producatorului. Adauga capsunile proaspete tocate marunt chiar inainte ca inghetata sa fie gata, pentru un plus de textura. Serveste imediat sau pune inghetata la congelator 1-2 ore pentru a se intari.

Tips & Tricks:

Daca nu ai masina de inghetata, pune compozitia intr-un recipient si amesteca la fiecare 30 de minute cu o furculita, timp de 3-4 ore, ca sa previi formarea cristalelor de gheata. Poti adauga cateva frunze de menta proaspata pentru o aroma racoritoare. Daca vrei varianta mai light, redu cantitatea de indulcitor si foloseste capsuni foarte coapte, care sunt mai dulci natural. O poti transforma in „ice pops” turnand compozitia in forme pentru inghetata pe bat.

91. Mere umplute cu crema de arahide

INGREDIENTE:

- 1 pachet crema de branza
- 1½ cani unt de arahide
- ½ cana zahar pudra
- 12 mere mici
- 1 cana bombonele decorative sau arahide tocate



MOD DE PREPARARE:

Intr-un bol, amesteca crema de branza, untul de arahide si zaharul pudra cu mixerul la viteza medie pana obtii o crema fina. Scoate cotoarele merelor cu ajutorul unui dispozitiv special. Umple golul fiecarui mar cu amestecul cremos, folosind o lingurita mica. Treci capetele merelor prin bombonele, arahide tocate sau biscuiti graham zdrobiti. Infasoara merele in folie alimentara si pastreaza-le la frigider pana la 2 zile.

Tips & Tricks:

Pentru o varianta mai sanatoasa, inlocuieste zaharul pudra cu miere sau sirop de artar. Daca vrei un desert mai proteic, poti adauga o masura de pudra proteica (vanilie sau ciocolata) in crema. Foloseste mere mici si tari (ex. Granny Smith sau Fuji) ca sa fie usor de mancat ca gustare. Poti adauga si stafide, fulgi de ciocolata neagra sau fulgi de cocos ca decor in loc de bombonele. Pentru un efect „wow”, taie merele in rondele groase si umple fiecare strat cu crema, apoi reasambleaza-le ca pe un burger dulce.

92. Paleo Chicken Shawarma (varianta fara lipie, cu varza)

INGREDIENTE:

- Pulpe de pui dezosate
- 1 lamaie (zeama + coaja rasa)
- 4 catei usturoi ,1 lingurita chimion (cumin)
- 1 lingurita coriandru macinat ,1 lingurita cardamom macinat
- 1 lingurita paprika dulce
- ¼ cana ulei de masline extra-virgin
- 1 varza rosie mica



MOD DE PREPARARE:

Bate usor pulpele de pui cu ciocanul de carne pana ajung la grosime de aprox. 0,5 cm. Intr-un blender sau robot, pune zeama de lamaie, condimentele, usturoiul si uleiul de masline, mixand pana devine un sos omogen. Toarna marinada peste carne, acopera bine si lasa la frigider 24 ore. Toaca varza subtire si amestec-o cu putina zeama de lamaie, apoi lasa si pe ea la frigider peste noapte. A doua zi, scoate puiul si gateste-l pe un gratar sau sub grill, aprox. 20-30 minute, pana ajunge la temperatura interna de 72 °C (160 °F). Serveste shawarma pe pat de varza marinata, folosind frunzele de varza ca „wrap-uri” naturale.

Tips & Tricks :

Daca nu ai cardamom, poti inlocui cu un mix de scortisoara + nucsoara, pentru aroma orientala. Lasa puiul la marinat cat mai mult timp – cu cat mai mult, cu atat mai fraged si aromat devine. Poti adauga si turmeric pentru o culoare aurie si beneficii antiinflamatorii. In loc de varza rosie, poti folosi salata verde sau frunze de kale pentru un wrap mai usor. Pentru extra proteine si satietate, poti adauga si un sos de iaurt grecesc cu usturoi (daca nu tii 100% paleo).

93. Omleta cu Spanac si Rosii

Ingrediente:

5 oua ,450 g spanac proaspat
1 cana apa, 3 linguri unt (impartite)
1 ceapa feliata, 1 lingura ghimbir tocat
2 ardei iuti verzi tocati, 3 rosii tocate
1 lingurita garam masala ,1 lingurita scortisoara macinata
Sare dupa gust ,1 lingura coriandru proaspat tocat



Mod de preparare:

Bate ouale intr-un bol pana devin omogene. Intr-o tigaie antiaderenta, incinge 1 lingura de unt. Aduga ouale batute si gateste la foc mediu pana se formeaza o crusta groasa de aprox. 0,5 cm (3-4 minute). Intoarce pe cealalta parte si mai lasa 2 minute. Scoate omleta pe o farfurie, taie in bucati mici si acopera sa ramana calda. Intr-o cratita, adauga spanacul, un praf de sare si 3 linguri de apa. Acopera si fierbe 10 minute, apoi paseaza cu un blender de mana pana devine cremos. In alta cratita, topeste 2 linguri de unt. Caleste ceapa, ghimbirul si ardeiul iute 3-4 minute, pana devin aurii. Aduga rosiile, garam masala, scortisoara si sare. Gateste 5-10 minute. Pune restul de apa si lasa sa fiarba 10 minute. Aduga piureul de spanac si bucatile de omleta, amesteca 1-2 minute. Serveste fierbinte, garnisit cu coriandru proaspat.

Tips & Tricks:

pentru Spinach & Tomato Omelet Omleta pufoasa: adauga o lingura de lapte sau apa cand bati ouale – ajuta sa devina mai aerata. Spanac rapid: daca nu ai chef sa fierbi si sa pasezi spanacul, poti folosi spanac congelat deja tocat – doar il sotezi direct cu ceapa si condimente. Nivelul de iuteala: daca nu suporti mancarea picanta, scoate ardeii verzi sau foloseste doar un varf de cutit de fulgi de chili. Mix condimente: garam masala + scortisoara dau gustul exotic, dar daca nu le ai, poti folosi doar curry pudra sau chiar boia dulce. Meal prep: poti face baza de spanac + rosii dinainte si o tii la frigider; dimineata doar incalzești si adaugi omleta taiata cuburi.

94. Omleta Souffle cu Lamaie

Ingrediente:

- 6 gălbenușuri de ou
- 250 g zahăr
- 8 albușuri de ou
- 2 linguri coajă de lămâie tocată mărunt



Mod de preparare:

Preîncălzește cuptorul la 180°C și tapetează o tavă cu hârtie de copt. Într-un bol mediu, amestecă gălbenușurile cu zahărul până devin cremoase și deschise la culoare. Într-un alt bol, bate albușurile spumă până formează vârfuri moi. Încorporează ușor amestecul de gălbenușuri în albușuri, cu mișcări lente, apoi adaugă coaja de lămâie. Toarnă compoziția în tavă și coace aproximativ 6 minute. Lasă să se răcească, taie în cercuri, unge cu unt și servește.

Tips & Tricks:

Textură aerată: când amesteci albușurile cu gălbenușurile, folosește o spatulă și mișcări largi, de jos în sus, ca să nu pierzi aerul. Aromă mai intensă: folosește coajă de lămâie rasă fin sau câteva picături de esență naturală de lămâie. Variantă mai dietetică: redu cantitatea de zahăr la jumătate sau înlocuiește cu îndulcitor natural (eritritol, stevia). Servire elegantă: alături de iaurt grecesc rece sau câteva fructe de pădure pentru contrast. Consistență perfectă: nu coace prea mult, altfel își pierde pufosenia și devine uscat.

95. Croissant (Chiflă de Mic Dejun)

Ingrediente:

4 căni făină albă (all-purpose)

2 linguri zahăr

1½ lingurițe drojdie

Apă, cât este necesar pentru frământat

1 ou

4 linguri unt



Mod de preparare:

Într-un bol mare, amestecă făina, zahărul și drojdia. Adaugă treptat apă, frământând până obții un aluat moale. Lasă-l să stea la dospit aproximativ 40–45 minute. Pe suprafața de lucru, întinde tot aluatul. Cu ajutorul unui cuțit, taie aluatul într-un pătrat mare, lăsând marginile în exces. Taie apoi pătratul în triunghiuri. Rulează fiecare triunghi pentru a forma croissant-ul. Așază rulourile pe tava de copt, lăsând puțin spațiu între ele. Într-un bol mic, bate oul și unge fiecare croissant cu pensula. Coace croissantele timp de 40–45 minute sau până devin aurii. Servește-le cu unt și, dacă dorești, cu gem.

Tips & Tricks:

Pentru aluat mai pufos: Folosește apă caldută, nu fierbinte, ca să nu ucizi drojdia. Rulaj perfect: Nu presa prea tare aluatul când rulezi triunghiurile; vrei să rămână aerat în interior. Glazură frumoasă: Dacă vrei croissante lucioase, mai poți unge cu un ou bătut + puțină apă înainte de coacere. Varianta rapidă: Poți adăuga puțin zahăr vanilat sau scorțișoară în aluat pentru aromă extra.

96. Aalo Methi (Cartofi cu frunze de fenugreek / Methi)

Ingrediente:

2 linguri ulei vegetal ,1 ceapă feliată
½ linguriță semințe de chimen 3
ardei iuți roșii uscați întregi
½ linguriță pudră de ardei iute
¼ linguriță turmeric pudră, Sare, după gust
1 roșie tăiată cubulețe ,2 căni frunze de fenugreek tocate (methi)
1 cană apă ,3 cartofi tăiați cuburi



Mod de preparare:

Într-o tigaie, încălzește uleiul la foc mediu. Adaugă ceapa și călește 3–4 minute sau până devine aurie. Adaugă semințele de chimen și ardeii uscați, călește 1 minut până prind culoare. Adaugă pudra de ardei iute, turmeric, sare și roșii. Sotează 2 minute. Adaugă frunzele de fenugreek și 1 cană de apă. Gătește la foc mediu până apa se evaporă complet. Adaugă cartofii și restul de ½ cană de apă. Gătește până cartofii sunt bine făcuți. Servește pe un platou.

Tips & Tricks:

Frunzele de methi: Dacă folosești frunze congelate, scurge bine apa înainte de a le pune în tigaie. Pentru aromă intensă: Prăjește ardeii uscați câteva secunde înainte de a adăuga pudra de ardei, astfel eliberează mai multă savoare. Textură perfectă: Cartofii se pot fierbe puțin înainte, dacă vrei să reduci timpul de gătire în tigaie. Variante: Poți adăuga și câteva semințe de muștar pentru un plus de aromă clasică indiană.

97. Soba Noodles cu Pui

Ingrediente:

280 g piept de pui tăiat cubulețe

340 g tăiței soba (uscate)

1 cățel de usturoi, tocat 1 linguriță ghimbir proaspăt ras

1 cană zucchini (dovlecel) tăiat fâșii

¾ cană morcovi tăiați fâșii ,1 linguriță semințe de susan prăjite

½ cană supă de pui, 3 linguri sos de soia

2 linguri sos de stridii ,2 linguri mirin,

1 linguriță sriracha, 2 linguri ulei vegetal



Mod de preparare:

Gătește tăiței soba conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge, clătește și pune deoparte. Pune ingredientele pentru sos (fără ulei) într-o crăticioară, adu la fierbere, apoi redu focul și lasă să fiarbă încet 2 minute. Încălzește uleiul într-o tigaie la foc mediu, adaugă usturoiul și ghimbirul și călește 1 minut. Adaugă cuburile de pui și călește 2 minute. Adaugă morcovii și dovlecelul, călește încă 1 minut. Toarnă sosul peste amestec, adu la fierbere și lasă să fiarbă încet 2 minute. Adaugă tăiței și mai lasă 1 minut să se încălzească uniform. Împarte tăiței în două boluri și presară semințele de susan prăjite.

Tips & Tricks:

Tăiței soba: Clătirea după fierbere ajută să nu se lipească și păstrează textura fermă. Pentru aromă extra: Poți adăuga câteva picături de ulei de susan prăjit la final. Legume crocante: Sotați-le rapid la foc mediu, să rămână ușor crocante, nu moi. Proteine alternative: În loc de pui, poți folosi tofu sau creveți pentru o variantă vegetariană sau de mare.

98. Chapli Kebab de Pui

Ingrediente:

500 g piept de pui, dezosat și tocat fin

1 ceapă feliată, 4 roșii feliate

2 linguri făină integrală, 1 ou, 1 linguriță pudră de ardei iute

1 linguriță semințe de chimen prăjite și măcinate fin

1 linguriță pudră de coriandru, 4 ardei verzi tocați fin

2 linguri ulei pentru prăjit



Mod de preparare:

Într-un bol mare, combină pieptul de pui tocat, ceapa, roșiile, făina integrală, oul, pudra de ardei iute, chimenul măcinat, pudra de coriandru și ardeii verzi. Amestecă bine ingredientele până se omogenizează. Unge-ți mâinile cu puțin ulei. La câte 1½ linguri din amestec, formează o bilă și preseaz-o cu palma pentru a obține un disc rotund. Repetă cu restul amestecului. Într-o tigaie, încălzește uleiul și așază kebaburile. Prăjește-le aproximativ 4-5 minute pe fiecare parte, până devin aurii și bine gătite. Servește pe un platou.

Tips & Tricks:

Formarea kebaburilor: Nu le presa prea tare, ca să rămână suculente în interior. Pentru gust extra: Poți adăuga puțin ghimbir ras sau usturoi în amestec. Prăjire: Folosește ulei suficient pentru a le prăji uniform, dar nu exagera; se pot coace și în cuptor pentru o variantă mai sănătoasă. Servire: Se potrivesc perfect cu salată proaspătă, iaurt sau sos de coriandru.

99. Satay (Tikka) de Miel

Ingrediente:

- 500 g carne de miel fără os, tăiată cuburi de 2-3 cm
- 1 lingură pudră de coriandru
- 1 linguriță chimen alb măcinat
- 1 linguriță miere
- ½ linguriță pudră de ardei iute, Sare, după gust
- 1 linguriță sos de soia ,2 linguri ulei



Mod de preparare:

Într-un bol mare, amestecă carnea de miel cu pudra de coriandru, chimenul alb, mierea, pudra de ardei iute, sare și sosul de soia. Amestecă bine și lasă la marinat aproximativ 6-7 ore (ideal peste noapte). Înfițe cuburile de carne pe frigărui de lemn. Preîncălzește grătarul. Așază frigăruiile pe grătar și unge-le ușor cu ulei. Gătește 5-6 minute pe fiecare parte sau până la gradul de coacere dorit. Servește cu pâine naan sau o garnitură la alegere.

Tips & Tricks:

Marinare: Cu cât stă mai mult la marinat, cu atât carnea va fi mai fragedă și aromată. Grill perfect: Înainte de frigărui, poți înmuia bețișoarele de lemn în apă 30 minute ca să nu se ardă la grătar. Aromă extra: Poți adăuga puțin usturoi ras sau ghimbir în marinadă pentru un plus de savoare. Variante: În loc de miel, poți folosi pui sau vită pentru alternative mai rapide.

100. Orez prăjit cu pui și ou

Ingrediente:

- 2 ½ căni orez Basmati ,
- Pui dezosat, tăiat bucăți și fiert
- 2 ouă, Un praf de colorant alimentar galben
- 1 cană ceapă verde, tocată,
- 1 cană supă de pui, 1 linguriță sare
- 2 linguri sos de soia
- ½ cană ulei, plus extra pentru prăjit



Mod de preparare:

Fierbe orezul în prealabil și întinde-l pe hârtie pentru a se răci puțin. Într-un bol mic, bate ouăle cu un praf de colorant galben. Într-o tigaie, încălzește uleiul la foc mediu. Adaugă ouăle, gătește și sfărâmă-le în bucăți. Într-o altă tigaie, încălzește uleiul la foc mediu și prăjește puiul până devine auriu. Într-o tigaie mare, combină orezul, puiul, ceapa verde, supă de pui, sarea, sosul de soia și ouăle. Acoperă și gătește timp de aproximativ 15 minute sau până când toate ingredientele sunt bine pătrunse. Servește fierbinte.

Tips & Tricks:

Orez aerat: După fierbere, clătește orezul cu apă rece și lasă-l să se răcească pentru a evita lipirea boabelor. Ouă pufoase: Nu găti ouăle prea mult, trebuie doar să fie sfărâmate și încălzite, nu uscate. Aromă extra: Poți adăuga puțin ulei de susan la final pentru un gust mai autentic. Variante: Poți înlocui puiul cu creveți sau tofu pentru alternative diferite.

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 fi parte din următoarele proiecte exclusive! Transformă-ți energia, sănătatea și gustul - începe acum!