

10 REȚETE SĂNĂȚOASE PENTRU SLĂBIT

FIT FĂRĂ SALĂ



1.Salată cremoasă cu creveți (conține lactate și fructe de mare)

Timp de preparare: 10 minute pregătire: 5 minute gatit



Calorii: 547 Proteine: 40g, Carbohidrati: 53g, Grasimi: 20g

Ingrediente pentru 1 porție: 120 g creveți gătiți,

2 căni castravete feliat cu coajă (208 g),

¼ cană ceapă roșie tocată (40 g)

¾ cană quinoa fiartă fără sare (139 g)

140 g (4,94 oz) smântână light

Instrucțiuni: Feliază castravetele și îndepărtează coada creveților. Pune castravetele și creveții într-un bol împreună cu ceapa roșie, smântâna, sare și piper după gust. Adaugă quinoa și amestecă bine.

2.Salată cu somon și farro (Low Carb)

Timp preparare: 10 minute Preparare: 5 minute Gatire: 5 minute



Calorii: 521 Proteine: 44g, Carbohidrati: 35g, Grasimi: 25g

Ingrediente pentru 1 porție:

3 căni (90 g) baby spanac

½ lămâie (cu diametrul de 5,4 cm)

⅔ cană roșii cherry 142 g

somon la grătar

½ cană (97 g) farro fiert

Instrucțiuni: Rupe somonul la grătar în bucăți. Amestecă toate ingredientele într-un bol.

Storce sucul de lămâie peste salată și adaugă sare și piper după gust.

3.Mic dejun Quesadilla

Reteta contine lactate,oua,gluten.

Timp de preparare: 10 minute Pregatire: 5 minute Gatire: 5 minute



Calorii: 547 Proteine: 39g, Carbohidrati: 49g, Grasimi: 21g

Ingrediente pentru 1 porție:

½ cană (76 g) căpșuni crude

1 pulverizare (aprox. ½ secundă) de spray pentru gătit vegetal

2 lipii medii din făină integrală

2 ouă medii

½ cană (66 g) brânză elvețiană slabă, tăiată cubulețe

Instrucțiuni: Încălzește o tigaie antiaderentă la foc mediu, pulverizează cu ulei vegetal și gătește ouăle. Adaugă sare și piper după gust, amestecând des. Într-o altă tigaie, încălzește lipiile și presară brânză pe o parte a fiecăreia. După ce brânza se topește, împarte ouăle gătite între cele două lipii și pliază-le pe jumătate. Taie fiecare quesadilla, așază-le pe farfurie și completează masa cu căpșunile.

4.Corn cu friptura pariziana si branza (Low Carb)

Reteta contine lactate,gluten si carne



Timp de pregatire: 10 minute Preparare: 5 minute Gatire: 5 minutes

Calorii: 510 Proteine: 30g, Carbohidrati: 35g, Grasimi: 27g

Ingrediente pentru 1 porție:

2 lingurițe unt

¼ cană (5 g) rucola

40 g (1,41 oz) mușchi de vită slab, curățat de grăsime

1 croissant mare

¼ ardei gras roșu mediu,

feliat 2 felii (1 oz) brânză elvețiană slabă

10 Retete sanatoase

Instrucțiuni: Taie mușchiul de vită în fâșii subțiri, condimentează cu sare și gătește-l într-o tigaie antiaderentă la foc mic. Taie croissantul pe jumătate și întinde unt pe fiecare jumătate. Așază rucola și feliile de ardei pe partea de jos a croissantului. Adaugă mușchiul de vită gătit deasupra, apoi pune feliile de brânză peste carne. Așază croissantul într-un cuptor cu microunde sau într-o tigaie la foc mediu până când brânza începe să se topească. Închide croissantul și savurează!

5.Smoothie Crema cu Afine (Low Fat)

Reteta contine lactate



Timp de preparare: 5 minute Pregatire: 5 minute

Calorii: 469 Proteine: 55g, Carbohidrati: 39g, Grasimi: 11g

10 Retete sanatoase

Ingrediente pentru 1 porție:

1 banană mare

1 cană (99 g) lapte de migdale vanilat, fără zahăr adăugat

1 lingură unt de migdale cu sare

$\frac{3}{4}$ cană (184 g) iaurt grecesc simplu, fără grăsime

2 linguri de pudră de proteine din zer vanilate (low carb)

$\frac{3}{4}$ cană (109 g) afine crude

Instrucțiuni: Amestecă toate ingredientele până obții un compus fin. Toarnă într-un pahar și savurează!

6. Pișcot de piersici la grătar cu ricotta

Reteta contine lactate



Timp de pregătire: 10 minute Preparare: 5 minute Gatire: 5 minute

Calorii: 509 Proteine: 47g, Carbohidrati: 52g, Grasimi: 11g

10 Retete sanatoase

Ingrediente pentru 1 porție:

- 2 piersici medii (aprox. 6,4 cm diametru)
- 1½ căni (414 g) brânză ricotta fără grăsime
- 3 linguri de fistic crud, tocat
- 5 frunze proaspete de busuioc
- 1 pulverizare (aprox. ½ secundă) de spray pentru gătit vegetal

Instrucțiuni: Feliază piersicile și toacă fisticul. Încinge un grătar sau o tigaie la foc mediu și pulverizează cu ulei vegetal. Așază feliile de piersică pe grătar și gătește-le până devin fragede și apar urme de grătar. Îndepărtează-le și lasă-le să se răcească puțin. Întinde brânza ricotta pe o farfurie de servire, adaugă feliile de piersică la grătar, presară fisticul și decorează cu frunze de busuioc.

7. Quesadilla vegetala

Reteta contine gluten



10 Retete sanatoase

Timp de preparare: 10 minute Pregătire: 5 minute Gatire: 5 minute

Calorii: 535 Proteine: 25g, Carbohidrati: 66g, Grasimi: 19g

Ingrediente pentru 1 porție: 1 ardei gras roșu, tăiat cubulețe

3 linguri fasole neagră la conservă, scursă și clătită

120 g carne vegetală pe bază de soia (fără soia)

50 g brânză mozzarella vegană rasă

1 lipie mare din făină albă

Instrucțiuni: Taie ardeiul gras roșu cubulețe și scurge/răcește fasolea neagră. Încinge o tigaie antiaderentă la foc mediu și adaugă carne vegetală. Gătește timp de 3-4 minute, amestecând ocazional, până când este bine încălzită. Adaugă fasolea neagră și ardeiul gras roșu în tigaie, amestecând bine. Continuă să gătești până când amestecul este uniform încălzit, apoi îndepărtează de pe foc. Presară brânza mozzarella vegană uniform pe o jumătate a lipiei. Întinde amestecul pe bază de plante deasupra brânzei. Pliază lipia pe jumătate pentru a forma o formă de semilună. Într-o tigaie antiaderentă, la foc mediu, gătește quesadilla timp de 2-3 minute pe fiecare parte, până când lipia devine aurie și brânza se topește.

8. Supă de cartofi cu creveți (Low Fat - Fără porc)

Reteta contine fructe de mare



10 Retete sanatoase

Timp de preparare: 25 minute Pregatire: 10 minute Gatire: 15 minute

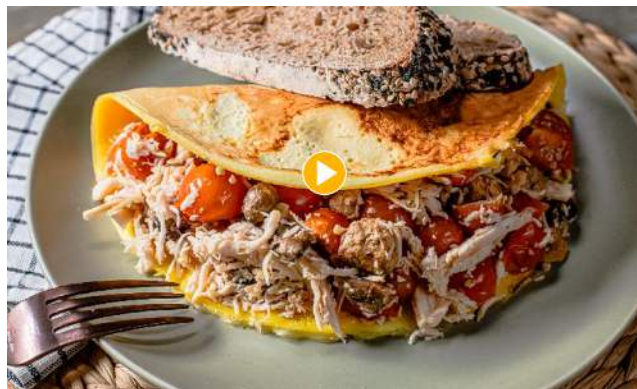
Calorii: 1896 (pentru 4 persoane) Proteine: 212g, Carbohidrati: 162g, Grasimi: 51g

Ingrediente pentru 4 porții: ½ cană (79 g) cremă de cocos , 850 g creveți cruzi, 1 ceapă medie , tocată 2 căței de usturoi, tocați mărunț ,2 morcovi medii tăiați cubulețe, 2 tije medii de țelină tăiate cubulețe, 1 cană porumb galben crud ,5 felii de bacon gătit tăiat cubulețe, 4 căni (960 g) supă de pui, 1½ cartofi mari tăiați cubulețe ,1 linguriță frunze de cimbru uscat, 1 linguriță paprika.

Instrucțiuni: Într-o oală mare, prăjește baconul la foc mediu până devine crocant (aproximativ 6 minute). Scoate-l și pune-l deoparte. Adaugă creveții în oală și gătește-i până devin opaci, aproximativ 2 minute pe fiecare parte. Scoate-i și pune-i deoparte. Adaugă cartofii tăiați cubulețe, ceapa și usturoiul în oală, amestecând și gătind timp de 2 minute. Apoi, adaugă țelina, morcovii, cimbrul și paprika. Toarnă supa de pui și adu la fiert. Adaugă porumbul, reduce focul și lasă să fiarbă la foc mic timp de 10 minute. Amestecă crema de cocos și condimentează cu sare. Completează supa cu creveții gătiți, piper negru și baconul tocat. Servește fierbinte și savurează!

9.Omleta de pui

Reteta contine oua,pui, gluten



10 Retete sanatoase

Timp de preparare: 15 minute Pregatire: 5 minute Gatire: 10 minute

Calorii: 507 Proteine: 38g, Carbohidrati: 49g, Grasimi: 17g

Ingrediente pentru 1 porție:

1 cană ciuperci portobello tăiate cubulețe (bogate în vitamina D)

2 ouă mari

2 felii de pâine cu maia (sau opțiune fără gluten)

1 cană roșii cherry feliate

70g piept de pui fărâmițat

Instrucțiuni: Feliază roșiile cherry și ciupercile. Încălzește o tigaie antiaderentă și gătește ciupercile. Adaugă roșiile cherry și puiul fărâmițat, apoi amestecă bine. Într-un bol mic, bate ouăle. Încălzește o altă tigaie, adaugă puțin ulei și gătește ouăle pentru a forma o omletă. Când ouăle s-au închegat, adaugă amestecul de ciuperci în mijloc și pliază omleta. Transferă omleta pe o farfurie de servire și pune deoparte restul de amestec de ciuperci, dacă a rămas. Servește cu felii de pâine cu maia (sau pâine fără gluten, dacă preferi).

10.Rețetă de Paste cu Broccoli și Cârnați



10 Retete sanatoase

Timp de pregătire: 10 minute Preparare 5 minute, gatire 5 minute.

Contine 547 calorii, 29g proteine, 61g carbohidrati, and 21g grasimi.

Pentru 1 porție, vei avea nevoie de:

150g paste albe fierte fără sare

150 g broccoli crud

2 lingurițe ulei de măsline sau ulei de măsline extravirgin

1 linguriță fulgi de ardei iute

1 linguriță usturoi tocat mărunt

70 g cârnați vegetali (varianta originală)

Începe prin a fierbe pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj până devin al dente, dacă nu sunt deja fierte. Scurge-le și pune-le deoparte. Între timp, taie broccoli în buchețele mici. Încălzește uleiul de măsline într-o tigaie mare, la foc mediu spre mare, apoi adaugă usturoiul tocat și broccoli. Sotează broccoli timp de aproximativ 3 minute, până începe să se înmoaie. Taie cârnații vegetali în bucăți mici și adaugă-i în tigaie alături de broccoli. Continuă să sotezi încă 3 minute, amestecând din când în când. La final, adaugă pastele fierte în tigaie, peste broccoli și cârnați. Condimentează cu sare și fulgi de ardei iute după gust, și mai gătește 1-2 minute, pentru ca aromele să se îmbine. Servește și savurează!

