

Plan Alimentar

Bogdan Andreica
Tel / Whatsapp +40 755 439 819



www.bogdanandreica.com



Recomandări generale:

- Hidratare: Consumă apă regulat, cel puțin 2 litri pe zi
- Diversitate: Variează tipurile de proteine (pui, vită, pește, tofu, leguminoase) și carbohidrați (orez brun, quinoa, cartofi dulci, paste integrale).
- Grăsimi sănătoase: Include în dietă nuci, semințe, avocado și ulei de măsline.
- Legume: Asigură-te că ai o varietate de legume în fiecare zi pentru a acoperi necesarul de fibre și micronutrienți.



Săptămâna 1



Ziua 1

Mic dejun:

- Ouă: 3 buc (180-200g)
- Spanac: 50g
- Ciuperci: 100g
- Roșii: 150g
- Pâine integrală: 50g

Gustare:

- Măr: 150g

Prânz:

- Piept de pui: 200g
- Quinoa: 50g
- Salată de legume (roșii, castraveți, ardei): 250g
- Ulei măsline: 5g

Gustare:

- Iaurt grecesc 2%: 150g
- Fructe de pădure: 100g

Cină:

- Somon: 200g
- Sparanghel: 100g
- Cartof dulce: 200g

Gustare:

- Migdale/nuci: 30g

Ziua 2

Mic dejun:

- Fulgi de ovăz: 60g
- Lapte (normal sau vegetal): 200ml
- Semințe de chia: 10g
- Pudră proteică: 30g
- Banane: 100g

Gustare:

- Iaurt grecesc 2%: 150g
- Miere: 5g
- Nuci, migdale, caju: 30g

Prânz:

- Ton conservă (în suc propriu): 200g
- Fasole verde: 100g
- Roșii: 150g
- Ou fiert: 1 buc (55g)
- Măsline: 20g

Gustare:

- Morcovi baby: 100g
- Hummus: 50g

Cină:

- Friptură de vită: 200g
- Broccoli: 100g
- Orez brun: 70g

Gustare:

- Fruct (ex: portocală): 150g

Ziua 3

Mic dejun - Smoothie

- Spanac: 50g
- Banane: 100g
- Iaurt grecesc 2%: 150g
- Unt arahide natural: 10g

Gustare:

- Pară: 150g

Prânz:

- Piept de pui: 200g
- Cartofi dulci: 200g
- Salată de varză și legume: 250g

Gustare:

- Mix semințe și nuci: 25g

Cină:

- Tofu: 150g
- Legume (ardei, broccoli, dovlecel): 150g
- Quinoa: 70g

Gustare:

- Iaurt grecesc 2%: 150g
- Fructe de pădure: 800g
- Pudră proteică: 30g

Ziua 4

Mic dejun:

- Pâine integrală: 100g (2 felii)
- 1 Avocado: (~80g)
- Ou poșat sau fiert: 2 bucăți (120g)

Gustare:

- Fructe de pădure mixte: 80g
- Iaurt grecesc 2%: 150g

Prânz:

- Linte crudă: 70g (se fierbe și devine ~130-140g)
- Piept de pui sau curcan: 200g
- Legume pentru supă (morcovi, ceapă, țelină): 150g total

Gustare:

- Migdale sau caju: 20g

Cină:

- Pește alb (cod, păstrăv): 180-200g
- Legume la grătar (ardei, dovlecel, ciuperci): 150g
- Cartofi natur: 150g

Gustare:

- Pepene galben sau roșu: 200-250g (o felie mare)

Ziua 5

Mic dejun:

- Brânză de vaci 2-5% grăsime: 200g
- Fructe (mere, pere, banane): 100g
- Miere: 5g (1 linguriță)

Gustare:

- Măr verde: 150g

Prânz:

- Carne tocată de vită: 200g
- Orez brun crud: 60g
- Porumb dulce: 50g
- Sos de roșii natural: 80g
- Condimente: după gust

Gustare:

- Hummus: 50g
- Roșii și castraveți: 150g
- Pâine integrală: 50g

Cină:

- Piept de pui: 200g
- Brânză feta: 70g
- Legume pentru salată (roșii, castraveți, ardei): 200g
- Crutoane: 100g

Gustare:

- Alune de pădure: 30g

Ziua 6

Mic dejun:

- Iaurt grecesc: 150g
- Granola: 60g
- Fructe (căpșuni, banane, afine): 100g

Gustare:

- Banană: 120g

Prânz:

- Paste (integrale sau normale): 60g crud
- Ton în suc propriu: 160g
- Sos de tomate: 50g

Gustare:

- Iaurt (proteic sau simplu): 150g
- Migdale, semințe, nuci: 30g

Cină:

- Curcan la cuptor: 200g
- Legume coapte (ardei, dovlecel, ciuperci): 150g
- Quinoa: 60g crud

Gustare:

- Ananas: 150g

Ziua 7

Mic dejun:

- Fructe (banane, fructe de pădure, mango): 100g
- Iaurt grecesc 2%: 150g
- Semințe (chia, in, floarea-soarelui): 10g
- Granola: 50g

Gustare:

- Mix nuci (nuci, caju, migdale): 25g

Prânz:

- Paste integrale: 70g
- Piept de pui: 200g
- Legume (ardei, ceapă, dovlecel): 150g

Gustare:

- Fruct (ex. kiwi, portocală): 150g

Cină:

- Năut: 80g crud (aprox. 160g fiert)
- Somon la cuptor: 200
- Legume (roșii, castraveți, ardei): 200g

Gustare:

- Iaurt natural: 150g

Săptămâna 2



Ziua 1

Mic dejun:

- Iaurt grecesc 2%: 150g
- Fructe (afine, căpșuni, banane): 100g
- Semințe de chia: 10g
- Migdale/alune/nuci: 15g

Gustare:

- Chefir: 250g
- Banana: 100g

Prânz:

- Ton conservă (în suc propriu): 160g
- Fasole neagră fiartă: 100g (~50g crud)
- Avocado: (80g)
- Cremă de brânză light: 15g
- Roșii/castraveți: 150g

Gustare:

- Mix (nuci, migdale, caju, merișoare): 20g

Cină:

- Piept de pui: 200g
- Sparanghel: 100g
- Quinoa sau orez integral: 70g

Ziua 2

Mic dejun:

- Ouă: 3 bucăți (200g)
- Spanac: 70g
- Roșii: 150g
- Pâine integrală: 100g

Prânz:

- Piept de pui: 250g
- Legume coapte (ardei, dovlecel, morcovi): 150g
- Orez brun: 70g

Gustare:

- Iaurt proteic de la Lidl: 150g
- Un fruct la alegere (afine, kiwi, mango): 100 g

Cină:

- Somon: 200g
- Cartofi dulci: 200g
- Broccoli sau mix legume congelate: 150g

Ziua 3

Mic dejun:

- Fructe (banane, fructe de pădure): 100g
- Iaurt grecesc: 150g
- Pudră proteică: 30g
- Semințe de chia: 10g

Gustare:

- Shake proteic (lapte 1,5%:200ml, pudră proteică: 30g)

Prânz:

- Piept de pui sau curcan: 250g
- Cartofi dulci: 200g
- Legume (roșii, castraveți, salată verde): 150g

Gustare:

- Migdale(20g) sau fruct (banană/măr/fructe uscate): 100g

Cină:

- Tofu: 150g
- Legume trase la tigaie: 150g
- Quinoa: 70g

Ziua 4

Mic dejun:

- Lapte (normal sau vegetal): 250ml
- Fulgi de ovăz: 60g
- Fruct (banană, zmeură, mango etc.): 100g
- Miere: 10g
- Cacao sau scorțișoară: după gust

Gustare:

- Mix nuci/semințe/caju: 25g
- Chefir: 250g

Prânz:

- Wrap tortilla integrală: 80g
- Șuncă curcan/pui: 100g
- Hummus: 30g
- Legume (roșii, spanac, ardei): 150g
- Mozzarella light: 30g

Gustare:

- Fruct la alegere: 150g

Cină:

- File de cod: 200g
- Sparanghel: 120g
- Cartofi copti: 200g

Ziua 5

Mic dejun:

- Iaurt grecesc: 150g
- Pudră proteică: 30g
- Fructe: 100g
- Granola: 50g

Gustare:

- Iaurt proteic de băut: 300g

Prânz:

- Orez (brun sau alb): 70g
- Steak de vita: 250g
- Roșii: 150g

Gustare:

- Mix nuci/semințe/caju: 25g

Cină:

- Orez (brun sau alb): 70g
- Ciuperci: 100g
- Piept de pui: 200g
- Sparanghel: 120g

Ziua 6

Mic dejun:

- Ouă: 3buc (200g)
- Ciuperci: 100g
- Șuncă de curcan/pui: 70g
- Legume (ardei, ceapă, spanac): 150g

Gustare:

- Fruct (măr, pară, banană): 120g

Prânz:

- Orez: 70g
- Legume la tigaie: 150g
- Ton sau somon: 200g

Gustare:

- Iaurt/budincă proteică: 150g

Cină:

- Lasagna cu carne de vită:
- Carne vită: 200g
- Foi de lasagna: 80g
- Sos roșii: 150g
- Salată verde + roșii cherry: 100g

Ziua 7

Mic dejun:

Smoothie bowl:

- Fructe: 200g
- Semințe (chia, in): 10g
- Iaurt: 150g
- Granola: 50g
- Miere: 10g

Gustare:

- Nuci mixte: 25g
- Iaurt grecesc 2%: 150g

Prânz:

- Wrap tortilla: 80g
- Piept de pui: 200g
- Legume (roșii, castraveți, spanac): 100g
- Avocado: (80g)

Gustare:

- Fruct: 150g

Cină:

- Somon: 200g
- Orez brun: 70g
- Sparanghel: 120g