

Plan alimentar simplificat

- ▶ Acest plan alimentar alternativ a fost conceput cu scopul de a scurta și a simplifica pregătirea meselor în timpul tuturor fazelor programului, folosind foarte mult mâncarea rămasă și pregătită înainte. Planul este conceput pentru o persoană, dar poate fi ajustat pentru familii de orice mărime. Pentru o singură persoană, gătește rețeta întregă (cu excepția situațiilor în care există altă precizare) și pune la păstrare cantitatea rămasă pentru a o folosi la alte mese, așa cum se precizează în indicații.
- ▶ Planul include cinci „etape” de câte trei zile axate pe diferite alimente principale (cum ar fi pui, fructe de mare, vită sau tofu). Poți alege etapele în orice ordine preferi. Fiecare etapă îți oferă indicațiile necesare pentru pregătirea meselor din Faza 1 și te învață cum să le modifichi conform Fazelor 2 și 3.
- ▶ Variațiile din Faza 3 includ, în general, posibilitatea de a adăuga carbohidrați procesați. Consumă acești carbohidrați procesați numai în cantitățile pe care le tolerezi, stabilindu-ți, în general, maximum două porții pe zi.
- ▶ Musacaua și varza la cuptor nu sunt incluse, dar pot fi pregătite dinainte, congelate și intercalate în orice etapă de mese, după cum dorești.
- ▶ Adaptează acest plan conform nevoilor tale. La multe mic dejunuri nu se folosesc mâncăruri rămase sau îți se cere să păstrezi ceva și pentru mese viitoare. Aceste mese sunt ușor de înlocuit cu alte opțiuni din planul alimentar principal.

Etapa 1: Pui

Ziua de pregătire	Mic dejun (Ziua 1)	Mic dejun (Ziua 2)	Mic dejun (Ziua 3)
<p>Prepară sosuri: <i>Sos Ranchero*</i> (p. 343) <i>Maioneză simplă*</i> (p. 330) <i>Vinegretă cu muștar*</i> (p. 335) <i>Dressing cu ulei de măsline și lămâie*</i> (p. 339)</p> <p>Prepară gustări: <i>Amestec Trail</i> (p. 363) <i>Humus simplu*</i> (p. 361) sau adaugă humus gata preparat pe lista de cumpărături</p> <p>Prepară ingredientele pentru mâncăruri: Prăjește 1 lingură de nuci, conform Ghidului pentru prăjirea nucilor și a semințelor p. 394, pentru prânzul din Ziua 2, <i>Salată de pui cu struguri și nuci</i> Prepară <i>Salată cu mozzarella, roșii și năut</i> sau (Faza 2) <i>Salată Cobb</i> pentru prânzul din Ziua 1 Opțional: 170 g <i>Tempeh fărâmițat</i> (p. 314) pentru Ziua 3 <i>Supă cremă de conopidă*</i> (p. 351) pentru cinele din Zilele 1 și 2</p> <p>Pregătire suplimentară pentru Faza 2: ½ cană orez brun (uscat) (p. 392 – ghid pentru gătitul cerealelor integrale) ½ cană quinoa (uscată) (p. 392 – ghid pentru gătitul cerealelor integrale)</p>	<p>Mic dejun mexican <i>Huevos Rancheros</i> Prăjește 2 ouă plus 1 albuș în 1 lingură de ulei de măsline. Pune deasupra ½ cană de <i>Sos Ranchero</i> (p. 343), 2 linguri de brânză cheddar rasă. Servește cu 1 cană de zmeură și ½ de cană de iaurt grecesc simplu, integral. Pentru Faza 2: redu uleiul la 1 linguriță, ouăle la 2 și brânza la 1 lingură. Adaugă ⅓ cană de quinoa fiartă; pune 1 linguriță de miere în iaurt. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2, dar înlocuiește quinoa cu pâine prăjită sau tortilla. Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.</p>	<p>Shake de forță <i>Shake de forță Faza 1</i> (p. 288) Pentru Fazele 2 și 3 <i>Shake de forță cu unt de arahide și banane</i> (p. 289). Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.</p>	<p>Omletă cu spanac Încălzește 2 linguri de ulei de măsline într-o tigaie. Bate 2 ouă cu 1 albuș. Adaugă 1 cană de frunze de baby spanac, sare și piper. Toarnă în tigaie. Asezonează cu 3 linguri de brânză cheddar rasă. Împătorește omleta și ține-o în tigaie până este gătită. Servește cu 1 cană de fructe proaspete și ½ cană de iaurt grecesc simplu, integral. Pentru Faza 2: Redu uleiul la 1 linguriță, ouăle la 2 și brânza la 1–2 linguri; adaugă 1 roșie medie, cubulețe și ⅓ cană quinoa fiartă; pune 1 linguriță de miere în iaurt. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2, dar înlocuiește quinoa cu pâine prăjită sau tortilla. Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.</p>
	Gustare	Gustare	Gustare
	¼ cană <i>Amestec Trail</i> (p. 363)	Aproximativ ⅓ cană <i>Humus simplu</i> (p. 361) cu legume	1 măr mic cu 30 g brânză sau 2 linguri de unt de arahide
	Prânz	Prânz	Prânz
	<p>Salată cu mozzarella, roșii și năut 1 roșie medie, feliată; ½ cană năut fiert, clătit și uscat; 100 de grame de mozzarella proaspătă; 1 cană salată verde; 2 linguri <i>Vinegretă cu muștar</i> (p. 335); sare și piper; opțional poți adăuga 60 de grame de sardine la conservă. Pentru Fazele 2 și 3: Servește <i>Salată Cobb*</i> (p. 325) cu 1 cană de fructe de pădure sau alte fructe de sezon.</p>	<p>Salată de pui <i>Salată de pui cu struguri și nuci*</i> (p. 322) Pentru Fazele 2 și 3: folosește variațiile cu ½ cană de quinoa gătită sau crutoane în loc de năut.</p>	<p>Pui Ranchero (de la cina din seara precedentă)</p>

	Gustare	Gustare	Gustare
	<i>Bărcuțe cu mezeluri și salată verde</i> (p. 366) cu un sos la alegere	¼ cană <i>Amestec Trail</i> (p. 363)	Aproximativ ⅓ cană <i>Humus simplu</i> (p. 361) cu legume
	Cină	Cină	Cină
	<p>Supă, Pui la cuptor cu ierburi și legume <i>Supă cremă de conopidă*</i> (p. 351); <i>Pulpe de pui la cuptor cu ierburi</i> (p. 310): Gătește 225 g cu piele și os și 700 g dezosate și fără piele. Pune ierburi (¼ din cantitate) doar pe pulpa cu os și sare peste toate. Servește în această seară porția cu ierburi și păstrează-le pe celelalte pentru prânzurile și cinele din Zilele 2 și 3); 1–2 căni de broccoli și morcov, blanșate (p. 387 – ghid pentru gătitul legumelor); cu 1–2 linguri de <i>Dressing cu ulei de măsline și lămâie</i> (p. 339). Desert 1 cană de fructe cu 15 grame de ciocolată. Pentru Faza 2: Servește cu ½ cană de orez brun fiert, stoarce puțină zeamă de lămâie peste legume și 1 cană de fructe la desert. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2 sau cu orez alb sau brun sau cu paste.</p>	<p>Supă și Plăcintă în 5 straturi cu Pui Ranchero <i>Supă cremă de conopidă</i> (de la cina din seara precedentă) garnisită cu 1 lingură de smântână; <i>Plăcintă în 5 straturi cu Pui Ranchero</i>: Într-o tavă pentru cuptor, pune un strat din 2 căni de spanac, pui (folosește 280–350 g pui dezosat și fără piele, de la cina din seara precedentă), 1 cană fasole neagră, ⅔ cană <i>Sos Ranchero</i> (p. 343) și ¼ cană cheddar rasă. Coace la 180°C până se topește brânza, iar spanacul se înmoaie. (Fă 2 porții – servește una în această seară și păstrează-o pe a doua pentru prânzul de mâine.) Pune deasupra fiecărei porții ½ avocado feliat sau ¼ cană de guacamole și 2 linguri de smântână. Desert 30 g ciocolată Pentru Faza 2: Adaugă la pui ½ cană de quinoa gătită (¼ cană la fiecare porție), redu avocado la ¼ și smântâna la 1 lingură. Pentru Faza 3: La fel ca la Faza 2, dar folosește 2 tortilla de porumb în loc de orezul brun și redu brânza la 2 linguri în total.</p>	<p>Marinara Primăvera și salată Marinara Primăvera** (p. 302, folosind 140–170 g pui dezosat și fără piele, de la cina din Ziua 1 în loc de tempeh); 1–2 căni de salată verde cu ¼ cană legume crude tăiate și 1 lingură <i>Vinegretă cu muștar</i> (p. 335) Desert 1 cană de fructe proaspete</p> <p>Pregătire suplimentară opțională: Prepară ½ rețetă de <i>Marinara Primăvera</i> în loc de ¼ rețetă. Folosește pui (de la cina din Ziua 1), cum am precizat mai sus pentru o porție și 120–170 g <i>Tempeh fără miștat</i> (p. 314) (din ziua de pregătire) sau altă proteină la alegerea ta pentru cealaltă porție pe care o vei servi la prânzul de mâine cu salată. Pentru Faza 2: Servește cu ½ cană de quinoa gătită; apoi 1 cană de ceai Chai cu 1–2 lingurițe de lapte de soia sau lapte integral și 1 linguriță de miere ca desert. Faza 3: Servește cu ½–1 cană de paste.</p>
	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine – <i>Salată de pui cu struguri și nuci*</i> (p. 322), folosind 120–140 g pui dezosat și fără piele; împachetează salata separat și adaug-o mâine înainte de servire.	Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – porția rămasă de <i>Plăcintă în 5 straturi cu Pui Ranchero</i> .	Pregătire: Împachetează prânzul de mâine.

* Pentru o persoană, fă ½ rețetă și păstrează porția rămasă pentru a o folosi la mese viitoare, așa cum se precizează în instrucțiuni.

** Pentru o persoană, fă ¼ rețetă.

Etapa 2: Pui sau tofu			
Ziua de pregătire	Mic dejun (Ziua 1)	Mic dejun (Ziua 2)	Mic dejun (Ziua 3)
<p>Prepară sosuri: <i>Sos tartar*</i> (p. 332) folosind <i>Maioneză simplă*</i> (p. 330) <i>Sos sau marinată chinezească*</i> (p. 331) <i>Vinegretă cu ghimbir și soia*</i> (p. 338) <i>Sos de cocos și curry*</i> (p. 336) <i>Sos de ciocolată*</i> (p. 361) <i>Dressing cu ulei de măsline</i> și <i>lămâie</i> (p. 339)</p> <p>Prepară gustări: <i>Amestec Trail</i> (p. 363) Prăjește 2 linguri de alune, conform Ghidului pentru prăjirea nucilor și a semințelor, pentru rulourile cu salată din Ziua 2</p> <p>Prepară ingredientele pentru mâncăruri: <i>Salată de somon sau tofu</i> (p. 324) pentru prânzul din Ziua 1 și gustările din Zilele 2 și 3 <i>Biluțe cu nuci caju și nucă de</i> <i>cocos**</i> (p. 356)</p> <p>Opțional: Taie legume pentru cinele din Zilele 1 și 2</p> <p>Pregătire suplimentară pentru Faza 2: <i>Sos Ranchero</i> (p. 343) 1 cană orez brun (uscat) (p. 392 – ghid pentru gătitul cerealelor integrale) ½ cană quinoa (uscată) (p. 392 – ghid pentru gătitul cerealelor integrale)</p>	<p>Frittata cu fructe și iaurt <i>Frittata preferată a doctorului</i> <i>Ludwig*</i> (p. 293) (păstrează o felie pentru gustarea din Ziua 2); 1 cană de fructe; ½ cană iaurt grecesc simplu din lapte integral. Pentru Faza 2: Folosește <i>Frittata preferată a doctorului</i> <i>Ludwig</i> (variațiunea pentru Faza 2); servește cu ½ cană de fasole neagră și 1 lingură de smântână; redu iaurtul la 2 linguri. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2 și stropește iaurtul cu puțină miere. Pregătire: Împachetează gustările pentru astăzi.</p>	<p>Vafe fără cereale și bacon de curcan <i>Vafe fără cereale sau Clătite</i> <i>cu sos de fructe</i> (p. 291): Fă o rețetă întreagă de vafe și ¼ din sosul de fructe și frișca bătută. Congezează vafele rămase pentru mese viitoare. Servește 1 vafă cu 3 linguri de <i>Frișcă</i> <i>bătută</i> (p. 298) sau 1 lingură de unt de migdale și 1 felie de bacon de curcan. Pentru Faza 2: <i>Vafe fără cereale</i> <i>sau Clătite cu sos de fructe</i> (p. 291) variațiile pentru Faza 2. Pentru Faza 3: <i>Vafe fără cereale</i> <i>sau Clătite cu sos de fructe</i> (p. 291) variațiile pentru Faza 3. Pregătire: Împachetează gustările pentru astăzi.</p>	<p>Mâncare de fasole neagră și tofu <i>Mâncare de fasole neagră și</i> <i>tofu**</i> (p. 290) aseasonată cu 2 linguri de brânză cheddar rasă, 1–2 linguri de smântână, ½ avocado, feliat, sau 5 linguri de guacamole. Pentru Faza 2: Pune deasupra ¼ cană <i>Sos Ranchero</i> (p. 343), 3 linguri de cheddar rasă și 1 lingură de guacamole sau o felie mare de avocado. Servește cu 1 cană de fructe proaspete. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2, dar redu brânza la 1 lingură și adaugă 1 tortilla de porumb. Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.</p>
	Gustare	Gustare	Gustare
	¼ cană <i>Amestec Trail</i> (p. 363)	1 felie de <i>Frittata preferată a</i> <i>doctorului Ludwig</i> (de la micul dejun de ieri)	<i>Bărcuțe din castraveți</i> (p. 366) folosind 6 linguri de <i>Salată</i> <i>de somon sau tofu</i> (din ziua de pregătire) în loc de curcan și feta

	Prânz	Prânz	Prânz
	<p>Rulou de salată verde cu salată de somon Împarte ¾–1 cană de <i>Salată de somon sau tofu</i> (p. 324) în mod egal pe 3 sau 4 frunze mari de salată verde, lăsând suficient loc pentru a împături și rula fiecare frunză în jurul umpluturii. Servește cu un măr. Pentru Faza 2: Servește cu ½ cană quinoa. Pentru Faza 3: Servește cu biscuiți din secară sau alte cereale integrale.</p>	<p>Rulou de salată verde și pui chinezesc și vinegretă cu ghimbir și soia Împarte o porție de <i>Pui chinezesc sau tofu cu orez brun</i> (de la cina din seara precedentă) în mod egal pe 3 sau 4 frunze mari de salată verde, lăsând suficient spațiu pentru împăturit și înfășurat fiecare frunză în jurul umpluturii. Pune 1 până la 2 linguri de <i>Vinegretă cu ghimbir și soia</i> (p. 338) într-un recipient nu foarte adânc. Înmoaie rulourile în sos; servește cu o mandarină. Pentru Faza 2: Folosește variația cu orez brun (de la cina din seara precedentă). Pentru Faza 3: Folosește puiul chinezesc cu tăieței asiatici (de la cina din seara precedentă). În loc să faci un rulou, amestecă totul cu salată și 1 lingură de <i>Vinegretă cu ghimbir și soia</i>.</p>	<p>Rulou de salată verde și pui cu nucă de cocos și curry Împarte porțiile păstrate de <i>Pui sau tofu cu nucă de cocos și curry</i> (de la cina din seara precedentă) în mod egal pe 3 sau 4 frunze mari de salată verde, lăsând suficient loc să împătorești și să rulezi fiecare frunză în jurul umpluturii. Servește cu o portocală. Opțional: Aduagă puțină zeamă de limetă sau pune 1 până la 2 linguri de <i>Vinegretă cu ghimbir și soia</i> (p. 338) într-un recipient puțin adânc. Înmoaie rulourile în sos. Pentru Faza 2: Folosește varianta cu orez brun (de la cina din seara precedentă). Pentru Faza 3: Folosește tăieței asiatici (de la cina din seara precedentă). Amestecă cu salată și 1 lingură de <i>Vinegretă cu ghimbir și soia</i> sau stoarce puțină lime și adaugă câțiva germeni.</p>
	Gustare	Gustare	Gustare
	<p>1 măr mic cu 30 g brânză sau 2 linguri de unt de arahide</p>	<p><i>Bărcuțe din castraveți</i> (p. 429) folosind 6 linguri de <i>Salată de somon sau tofu</i> (din ziua de pregătire) în loc de curcan și feta</p>	<p>¼ cană <i>Amestec Trail</i> (p. 363)</p>
	Cină	Cină	Cină
	<p>Pui chinezesc la tigaie <i>Pui chinezesc sau tofu la tigaie*</i> (p. 299). Deși faci ½ rețetă, prepară și niște pui în plus pentru mâine. Așadar, pune la sota 700 g carne de pui dezosată și fără piele sau tofu extra-ferm și scoate jumătate din cantitate înainte de a adăuga <i>Sos sau marinată chinezească</i> și legume. Lasă deoparte porțiile în plus pentru cina de mâine. Dacă folosești tofu, servește-l cu ½ cană de aperitiv edamame. Desert <i>Biluțe cu nuci caju și nucă de cocos**</i> (din ziua de pregătire) Pentru Faza 2: Fă <i>Pui chinezesc sau tofu la tigaie</i> folosind variația cu orez brun. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2 cu tăieței asiatici în loc de orez brun.</p>	<p>Pui cu nucă de cocos și curry <i>Creveți sau tofu cu nucă de cocos și curry*</i> – varianta cu pui (p. 319) (folosind porții de pui sau tofu păstrate de la cina din seara precedentă). Desert ½ cană căpșuni cu 1–2 linguri de <i>Sos de ciocolată</i> (din ziua de pregătire) Pentru Faza 2: Servește cu ½ cană de orez brun. Pentru Faza 3: Servește cu tăieței asiatici.</p>	<p>Pui mediteranean <i>Pui sau tofu mediteranean*</i> (p. 315); 1 roșie mică, feliată, ½ castravete mic, feliat, câteva frunze de busuioc proaspăt și 1 lingură de <i>Vinegretă cu muștar</i> (p. 335). Desert ½ cană fructe de pădure Pentru Faza 2: Folosește ½ din cantitatea de feta și servește cu ½ cană de quinoa gătită. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2 cu 1–2 felii de pâine în loc de quinoa.</p>

	<p>Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – Rulou de salată și porția rămasă de <i>Pui chinezesc sau tofu la tigaie</i>; pune separat salata, morcovii, alunele (dacă folosești tofu, servește-l cu ½ cană de edamame în loc de morcovi și alune) și <i>Vinegretă cu ghimbir și soia</i> și asamblează totul înainte de a servi. Împachetează și o mandarină.</p>	<p>Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – porția rămasă de <i>Pui cu nucă de cocos și curry</i> (la Faza 2 adaugă ¼ cană de orez brun); împachetează salata separat; împachetează o portocală, germeni sau opțional dressing sau bucăți de lime.</p>	<p>Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – porția rămasă de <i>Pui sau tofu mediteraneean</i> (la Faza 2 adaugă ½ cană de quinoa fiartă)</p>
--	---	--	---

* Pentru o persoană, fă ½ rețetă și păstrează porția rămasă pentru a o folosi la mese viitoare așa cum se precizează în instrucțiuni.

** Pentru o persoană, fă ¼ rețetă.

Etapa 3: Friptură sau tempeh			
Ziua de pregătire	Mic dejun (Ziua 1)	Mic dejun (Ziua 2)	Mic dejun (Ziua 3)
<p>Prepară sosuri: <i>Sos cremos cu mărar*</i> (p. 341) <i>Vinegretă cu muștar*</i> (p. 335) <i>Dressing cu brânză cu mușcăi*</i> (p. 333) <i>Dressing cremos cu limetă și coriandru*</i> (p. 342) <i>Sos sau marinată chinezească*</i> (p. 331)</p> <p>Prepară gustări: <i>Semințe picante de dovleac*</i> (p. 364) <i>Amestec Trail*</i> (p. 363)</p> <p>Prepară ingredientele pentru mâncăruri: <i>Supă de linte roșie</i> (p. 354) pentru prânzul din Ziua 1 și cina din Ziua 3, pune porțiile în plus la congelator pentru mese viitoare. <i>Supă cremă de conopidă*</i> (p. 351) pentru cina din Zilele 1 și 2.</p> <p>Prepară <i>Salată cu mozzarella, roșii și năut</i> sau (Faza 2) <i>Salată Cobb</i> (vegetală) pentru prânzul din Ziua 1. La varianta cu tempeh: 230 g <i>Tempeh fărâmițat</i> (p. 314) pentru cina din Zilele 2 și 3 și 230 g de <i>Tempeh fâșii la tigaie</i> (p. 312) pentru cina din Ziua 1 și prânzul din Ziua 2.</p> <p>Pregătire suplimentară pentru Fazele 2 și 3: <i>Sos Ranchero*</i> (p. 343) ½ cană quinoa (uscată) (p. 392 – ghid pentru gătitul cerealelor integrale), congelează porțiile rămase.</p>	<p>Somon afumat și sos de mărar 100 de grame de somon afumat, 30 de grame de brânză cheddar, 1 roșie medie, feliată și 1 castravete mic, feliat. Asezonează cu 3½ linguri de <i>Sos cremos cu mărar</i> (p. 341); 1 cană de afine proaspete sau alt fruct la alegere. Pentru Faza 2: Renunță la brânză și redu dressingul la 2 linguri. Adaugă ¼ cană iaurt stropit cu miere. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2, cu 1 felie de pâine. Pregătire: Asamblează și împachetează gustările pentru astăzi.</p>	<p>Mâncare de fasole neagră și tofu <i>Mâncare de fasole neagră și tofu*</i> (p. 290) (depoziționează porția suplimentară pentru prânzul de mâine) asezonată cu 2 linguri de brânză cheddar rasă, 1–2 linguri de smântână, ½ avocado, feliat sau 5 linguri de guacamole. Pentru Faza 2: Pune deasupra ¼ cană <i>Sos Ranchero</i> (p. 343), 3 linguri de cheddar rasă și 1 lingură de guacamole sau 1 felie mare de avocado. Servește cu 1 cană de fructe proaspete. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2, dar redu brânza la 1–2 linguri și adaugă o tortilla din porumb. Pregătire: Asamblează și împachetează gustările pentru astăzi.</p>	<p>Shake de forță <i>Shake de forță Faza 1</i> (p. 288) Pentru Fazele 2 și 3: folosește <i>Shake de forță cu unt de arahide și banane</i> (p. 289) Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.</p>
	Gustare	Gustare	Gustare
	¼ cană <i>Semințe picante de dovleac</i> (p. 364) sau <i>Amestec Trail</i> (p. 363)	<i>Bărnuțe cu mezeluri și salată verde</i> (p. 366) cu un sos la alegere	¼ cană <i>Semințe picante de dovleac</i> (p. 364) sau <i>Amestec Trail</i> (p. 363)

	Prânz	Prânz	Prânz
	<p>Supă și salată <i>Supă de linte roșie</i> (din ziua de pregătire) <i>Salată cu mozzarella, roșii și năut</i>: 1 roșie medie, feliată; ½ cană năut fiert, clătit și uscat; 100 de g mozzarella proaspătă; 1 cană salată verde; 2 linguri <i>Vinegretă cu muștar</i> (p. 335); sare și piper după gust. Pentru Fazele 2 și 3: Servește <i>Salată Cobb**</i> (p. 325) cu 1 cană de fructe de pădure sau alte fructe de sezon.</p>	<p>Friptură și ceapă, legume Porția rămasă de 150 g de friptură sau 115 g de <i>Tempeh fășii la tigaie</i>, sotată cu ceapă și kale (de la cina din seara precedentă) cu 1 lingură de <i>Sos cremos cu mărar</i> (p. 341); 1 cană cu fructe. Pentru Fazele 2 și 3: Adaugă <i>Cartofi dulci la cuptor</i> de la cina din seara precedentă.</p>	<p>Salată cu taco 1½ cană <i>Mâncare de fasole neagră și tofu</i> (p. 290) (de la micul dejun din ziua precedentă), 1 cană de salată romaine sau altă salată, 1 roșie mică, tăiată cubulețe, 2 linguri de salsa, 2 linguri brânză cheddar. Asezonează cu 3 linguri de <i>Dressing cremos cu limetă și coriandru</i> (p. 342). Pentru Faza 2: Redu dressingul la 2 linguri și servește cu o portocală. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2 și adaugă o mână de chipsuri de tortilla sau înfășoară totul într-o tortilla.</p>
	Gustare	Gustare	Gustare
	<p><i>Bărcuțe cu mezeluri și salată verde</i> (p. 366) cu un sos la alegere</p>	<p>1 măr mic cu 30 g brânză sau 2 linguri de unt de arahide</p>	<p><i>Bărcuțe cu mezeluri și salată verde</i> (p. 366) cu un sos la alegere</p>
	Cină	Cină	Cină
	<p>Supă, friptură și ceapă, legume <i>Supă cremă de conopidă</i> (din ziua de pregătire) aseasonată cu 1 lingură de smântână lichidă. Gătește un mușchi de 600 de grame (urmează instrucțiunile de la <i>Salată de friptură</i>, p. 323) sau folosește 220 de grame de <i>Tempeh fășii la tigaie</i> (din ziua de pregătire). Folosește 120 de grame de friptură sau 110 grame de tempeh pentru cina din această seară; păstrează restul de friptură sau tempeh pentru prânzul și cina de mâine, precum și pentru cina din Ziua 3; sotează 1 ceapă mică în sucurile din tigaie la foc mediu până se caramelizează; 2 căni de kale blanșată (folosește jumătate din ceapă și din kale pentru cina din această seară și jumătate pentru prânzul de mâine). Pune deasupra 1 lingură de <i>Sos cremos cu mărar</i> (p. 341) Desert 1 cană de zmeură cu 2 linguri de smântână lichidă sau lapte de cocos din conservă Pentru Fazele 2 și 3: adaugă <i>Cartofi dulci la cuptor*</i> (p. 350) și scoate smântâna sau laptele de cocos de la desert.</p>	<p>Salată de friptură cu dressing cu brânză cu mușcăi <i>Supă cremă de conopidă</i> (din ziua de pregătire) aseasonată cu 1–2 linguri de smântână lichidă; <i>Salată de friptură cu dressing de brânză cu mușcăi</i> (p. 323) (folosind 120 g de friptură de la cina precedentă). Desert: 30 g ciocolată Pentru Faza 2: Folosește variația pentru Faza 2 a salatei (cu quinoa gătită în loc de fasole cannellini) și renunță la smântâna de la supă. Pentru Faza 3: Folosește variația pentru Faza 3 a salatei (crutoane în loc fasole cannellini) și renunță la smântâna de la supă.</p>	<p>Supă și friptură chinezească la tigaie <i>Supă de linte roșie</i> (p. 354); <i>Pui chinezesc la tigaie**</i> – variația cu friptură (p. 299) (folosind friptură sau tempeh rămase de la cina din Ziua 1) Desert 1 cană cu fructe, 15 g de ciocolată Pentru Faza 2: Adaugă ½ cană de quinoa gătită. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2 cu tăieței cu ou în loc de quinoa.</p>

	Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – porțiile rămase de 120 de grame de friptură sau 110 grame de <i>Tempeh fâșii la tigaie</i> sotate în ceapă și kale cu <i>Sos cremos cu mărar</i> .	Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – <i>Salată cu taco</i> folosind resturile de <i>Mâncare de fasole neagră și tofu</i> de la micul dejun; ambalează separat salata verde și adaug-o mâine înainte de a servi.	Pregătire: Împachetează prânzul de mâine.
--	---	---	---

* Pentru o persoană, fă ½ rețetă și păstrează porția rămasă pentru a o folosi la mese viitoare, așa cum se precizează în instrucțiuni.

** Pentru o persoană, fă ¼ rețetă.

Etapa 4: Vegetarian			
Ziua de pregătire	Mic dejun (Ziua 1)	Mic dejun (Ziua 2)	Mic dejun (Ziua 3)
<p>Prepară sosuri: <i>Vinegretă cu muștar*</i> (p. 335) <i>Sos thailandez cu arahide*</i> (p. 332) <i>Dressing cremos cu limetă și coriandru*</i> (p. 342) <i>Sos sau marinată chinezească*</i> (p. 331)</p> <p>Prepară gustări: <i>Semințe picante de dovleac*</i> (p. 364) <i>Amestec Trail*</i> (p. 363) <i>Năut prăjit cu ierburi*</i> (p. 365)</p> <p>Prepară ingredientele pentru mâncăruri: <i>Supă de linte roșie</i> (p. 354) pentru prânzul din Ziua 1, pune porțiile în plus la congelator pentru mese viitoare. <i>Tempeh fărâmițat*</i> (p. 314) <i>Biluțe cu nuci caju și nucă de cocos**</i> (p. 356)</p> <p>Optional: <i>Vânăta cu parmezan*</i> (p. 317) – Fă-o sau assemblează-o dinainte. Coace sau reîncălzește exact înainte de servire. Pentru Faza 3, fă variația pentru Faza 3.</p> <p>Prepară <i>Salată cu mozzarella, roșii și năut</i> sau (Faza 2) <i>Salată Cobb</i> (vegetală) pentru prânzul din Ziua 1.</p> <p>Pregătire suplimentară pentru Fazele 2 și 3: <i>Sos Ranchero</i> (p. 343) ¼ cană quinoa (uscată) (p. 392 – ghid pentru gătitul cerealelor integrale) ¼ cană orez brun (uscă) (p. 392 – ghid pentru gătitul cerealelor integrale)</p>	<p>Shake de forță <i>Shake de forță Faza 1</i> (p. 288) Pentru Fazele 2 și 3 <i>Shake de forță cu unt de arahide și banane</i> (p. 289). Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.</p>	<p>Mâncare de fasole neagră și tofu <i>Mâncare de fasole neagră și tofu*</i> (p. 290) (păstrează porțiile suplimentare pentru prânzul de mâine). Asezonată cu 2 linguri de brânză cheddar rasă, 1–2 linguri de smântână, ½ avocado, feliat, sau 5 linguri de guacamole. Pentru Faza 2: Pune deasupra ¼ cană <i>Sos Ranchero</i> (p. 343), 3 linguri de cheddar rasă și 1 lingură de guacamole sau 1 felie mare de avocado. Servește cu 1 cană de fructe proaspete. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2, dar redu brânza la 1 lingură. Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.</p>	<p>Vafe fără cereale și bacon de curcan <i>Vafe fără cereale sau Clătite cu sos de fructe</i> (p. 291): Fă o rețetă întreagă de vafe și ¼ din sosul de fructe și frișca bătută. Congelează vafele rămase pentru mese viitoare. Servește 1 vafă cu 3 linguri de <i>Frișcă bătută</i> (p. 298) sau 1 lingură de unt de migdale și 1–2 felii de mezeluri vegetale. Pentru Faza 2: <i>Vafe fără cereale sau Clătite cu sos de fructe</i> (p. 291) variațiile pentru Faza 2. Pentru Faza 3: <i>Vafe fără cereale sau clătite cu sos de fructe</i> (p. 291) variațiile pentru Faza 3. Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.</p>
	Gustare	Gustare	Gustare
	¼ cană <i>Semințe picante de dovleac</i> (p. 364) sau <i>Amestec Trail</i> (p. 363)	Aproximativ ½ cană de <i>Năut prăjit cu ierburi</i> (p. 365)	<i>Bărcuțe cu mezeluri și salată verde</i> (p. 366) folosind mezeluri vegetale cu un sos la alegere

	Prânz	Prânz	Prânz
	<p>Supă și salată <i>Supă de linte roșie</i> (din ziua de pregătire) <i>Salată cu mozzarella, roșii și năut</i>: 1 roșie medie, feliată; ½ cană fasole năut fiert, clătit și uscat; 100 g mozzarella proaspătă; 1 cană salată verde; 2 linguri <i>Vinegretă cu muștar</i> (p. 335); sare și piper după gust. Pentru Fazele 2 și 3: Servește <i>Salată Cobb*</i> (p. 325) cu 1 cană de fructe de pădure sau alte fructe de sezon.</p>	<p>Rulou de salată verde și tempeh thailandez cu arahide Împarte o porție de <i>Tempeh thailandez cu arahide</i> (p. 328) (de la cina din seara precedentă) în mod egal, pe 3 sau 4 frunze mari de salată verde, lăsând suficient spațiu pentru a împături și a rula fiecare frunză în jurul umpluturii. Asezonează cu suc de limetă și adaugă germeni dacă-ți plac. Pentru Faza 2: Adaugă ½ cană de quinoa gătită și servește cu un fruct la alegere. Pentru Faza 3: Servește compoziția ca pe o salată cu tăieței asiatici din orez, germeni și lime. Completează cu un fruct la alegere.</p>	<p>Salată cu taco 1½ cană <i>Mâncare de fasole neagră și tofu</i> (p. 290) (de la micul dejun din ziua precedentă), 1 cană de salată romaine sau altă salată, 1 roșie mică, tăiată cubulețe, 2 linguri de salsa, 2 linguri brânză cheddar. Asezonează cu 3 linguri de <i>Dressing cremos cu limetă și coriandru</i> (p. 342). Pentru Faza 2: Redu dressingul la 2 linguri și servește cu o portocală. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2 și adaugă o mână de chipsuri de tortilla sau înfășoară totul într-o tortilla.</p>
	Gustare	Gustare	Gustare
	<p><i>Bărcuțe cu mezeluri și salată verde</i> (p. 366) folosind mezeluri vegetale cu un sos la alegere</p>	<p>¼ cană <i>Semințe picante de dovleac</i> (p. 364) sau <i>Amestec Trail</i> (p. 363)</p>	<p>Aproximativ ½ cană de <i>Năut prăjit cu ierburi</i> (p. 365)</p>
	Cină	Cină	Cină
	<p>Tempeh thailandez cu arahide <i>Tempeh thailandez cu arahide*</i> (p. 328) garnisit cu 1 lingură de arahide. Servește cu ½ castravete mic, feliat, cu un praf de sare și puțin suc de lămâie. Desert 1 cană de ceai aromat cu 1–2 linguri de lapte de soia sau lapte integral Pentru Faza 2: Servește cu ½ cană quinoa și 1 cană fructe de pădure sau alte fructe de sezon la desert. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2, dar cu tăieței asiatici din orez în loc de quinoa.</p>	<p>Vânăta cu parmezan și salată <i>Vânăta cu parmezan*</i> (p. 317); frunze de salată, 1 cană de castraveți feliați, ½ cană morcov ras, ½ ardei roșu feliat și 1 lingură de <i>Vinegretă cu muștar</i> (p. 335). Desert 1 cană de zmeură Pentru Faza 2: Servește cu crudități și un strop de suc de lămâie în loc de salata cu dressing. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2 cu variația pentru Faza 3 a rețetei de <i>Vânăta cu parmezan</i>.</p>	<p>Tofu chinezesc la tigaie <i>Pui chinezesc sau tofu la tigaie*</i> (p. 299) – varianta cu tofu. Desert <i>Biluțe cu nuci caju și nucă de cocos**</i> (făcute seara precedentă) Pentru Faza 2: Fă <i>Tofu chinezesc la tigaie</i> folosind variația cu orez brun. Pentru Faza 3: Servește cu tăieței asiatici în loc de orez brun.</p>
	<p>Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – rulouri de salată folosind <i>Tempeh thailandez cu arahide</i>; pune separat salata, bucățile de lime și germenii.</p>	<p>Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – Salată cu taco folosind porțiile rămase de <i>Mâncare de fasole neagră și tofu</i> de la micul dejun; pune separat salata și adaug-o mâine înainte de a servi. Păstrează o porție de <i>Vânăta cu parmezan</i> pentru prânzul din Ziua 4.</p>	<p>Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – <i>Vânăta cu parmezan</i> (de la cina din seara precedentă) și 1 cană de fructe de pădure.</p>

* Pentru o persoană, fă ½ rețetă și păstrează porția rămasă pentru a o folosi la mese viitoare, așa cum se precizează în instrucțiuni.

** Pentru o persoană, fă ¼ rețetă.

Etapa 5: Pește și fructe de mare			
Ziua de pregătire	Mic dejun (Ziua 1)	Mic dejun (Ziua 2)	Mic dejun (Ziua 3)
<p>Prepară sosuri: <i>Vinegretă cu muștar</i> (p. 335) <i>Sos cremos cu mărar*</i> (p. 341) <i>Sos de ciocolată</i> (p. 361) <i>Maioneză Chipotle*</i> (p. 339) <i>Dressing cremos cu limetă și coriandru*</i> (p. 342) <i>Vinegretă cu ghimbir și soia**</i> (p. 338)</p> <p>Prepară gustări: <i>Semințe picante de dovleac*</i> (p. 364) <i>Amestec Trail*</i> (p. 363) <i>Humus simplu*</i> (p. 361) Prăjește ¼ cană alune (vezi ghidul p. 394) pentru micul dejun din Ziua 2</p> <p>Prepară ingredientele pentru mâncăruri: <i>Supă de linte roșie</i> (p. 354) pentru prânzul din Ziua 1, pune porțiile în plus la congelator pentru mese viitoare.</p> <p>Pregătire suplimentară pentru Fazele 2 și 3: ¼ cană quinoa (uscată) sau ¾ cană de orez brun (p. 392 – ghid pentru gătitul cerealelor integrale) <i>Mămăligă moale din mei*</i> (p. 346)</p>	<p>Shake de forță <i>Shake de forță Faza 1</i> (p. 288) Pentru Fazele 2 și 3 <i>Shake de forță cu unt de arahide și banane</i> (p. 289). Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.</p>	<p>Iaurt cu fructe și nuci 1 cană de iaurt simplu, grecesc, integral, 1 cană de fructe de pădure, ¼ cană de alune sau alte nuci. Pentru Fazele 2 și 3: Adaugă 2 smochine uscate, tăiate în bucățele mici, 1 linguriță de miere și redu alunele la 2 linguri. Pregătire: Împachetează gustările de astăzi.</p>	<p>Somon afumat și sos de mărar 100 g de somon afumat, 30 g de brânză cheddar, 1 roșie medie, feliată și 1 castravete mic, feliat. Asezonează cu 3½ linguri de <i>Sos cremos cu mărar</i> (p. 341); 1 cană de afine proaspete sau alt fruct la alegere. Pentru Faza 2: Renunță la brânză și redu dressingul la 2 linguri. Adaugă ¼ cană iaurt stropit cu miere. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2, cu 1 felie de pâine. Pregătire: Asamblează și împachetează gustările pentru astăzi.</p>
	Gustare	Gustare	Gustare
	¼ cană <i>Semințe picante de dovleac</i> (p. 364) sau <i>Amestec Trail</i> (p. 363)	<i>Bărnuțe cu mezeluri și salată verde</i> (p. 366) folosind sardine cu un sos la alegere	¼ cană <i>Semințe picante de dovleac</i> (p. 364) sau <i>Amestec Trail</i> (p. 363)

	Prânz	Prânz	Prânz
	<p>Supă și salată <i>Supă de linte roșie</i> (p. 354) garnisită cu 1 lingură de smântână lichidă. Pentru salată, amestecă 2 căni de salată verde, 1 cană de roșii, castraveți sau alte legume crude tăiate cubulețe, 85 g de sardine cu tot cu piele și os din conservă în ulei de măsline sau 85 g de somon sălbatic sockeye și 1–2 linguri <i>Vinegretă cu muștar</i> (p. 335). Pentru Faza 2: Renunță la smântâna din supă; redu dressingul la salată la 1 lingură și adaugă o portocală. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2 și adaugă crutoane la supă.</p>	<p>Rulouri de salată verde cu pește Combină 2–3 linguri de <i>Dressing cremos cu limetă și coriandru</i> (p. 342) cu ½ cană de morcovi rași și ¼ cană de varză rasă. Împarte egal pe 3–4 frunze mari de salată. Adaugă 140–170 g <i>Pește la cuptor cu usturoi și lămâie</i> (rămas de la cina din seara precedentă), împărțit egal pe frunzele de salată, lăsând suficient loc pentru a împături și rula fiecare frunză în jurul umpluturii. Servește cu o mandarină. Pentru Faza 2: Redu dressingul la 2 linguri și adaugă ½–¾ cană de orez brun sau quinoa. Pentru Faza 3: Servește ca la Faza 2, dar împachetat în 2–3 tortilla mici de porumb sau una mare integrală în loc de orez/quinoa.</p>	<p>Rulou de salată verde și creveți cu nucă de cocos și curry Împarte porțiile păstrate de <i>Creveți sau tofu cu nucă de cocos și curry</i> (p. 319) (de la cina din seara precedentă) în mod egal, pe 3 sau 4 frunze mari de salată verde, lăsând suficient loc să împături și să rulezi fiecare frunză în jurul umpluturii. Servește cu o portocală. Pune 1–2 linguri de <i>Vinegretă cu ghimbir și soia</i> (p. 338) într-un recipient puțin adânc. Înmoaie rulourile în sos. Pentru Faza 2: Adaugă ¼–½ cană de orez brun sau quinoa. Pentru Faza 3: Folosește tăieței asiatici (de la cina din seara precedentă). Amestecă cu frunze de salată, germenii și 1 lingură de <i>Vinegretă cu ghimbir și soia</i> sau un strop de suc de lime.</p>
	Gustare	Gustare	Gustare
	Aproximativ ⅓ cană <i>Humus simplu</i> (p. 361) cu legume	1 măr mic cu 30 g brânză sau 2 linguri de unt de arahide	Aproximativ ⅓ cană <i>Humus simplu</i> (p. 361) cu legume
	Cină	Cină	Cină
	<p>Pește la cuptor și kale sotată <i>Pește la cuptor cu usturoi și lămâie*</i> (p. 300): Scoate peștele și lămâia din tigaie și sotează 1 cană de kale în sucurile rămase. Asezonează peștele și kale cu 2 linguri de <i>Sos cremos cu mărar</i> (p. 341). Servește cu 1 cană de frunze de salată și 1 lingură de dressing la alegere. Desert <i>Fructe de sezon poșate</i> (p. 360) cu 1–2 linguri de <i>Sos de ciocolată</i> (din ziua de pregătire). Pentru Faza 2: Redu dressingul la kale sau pește la 1 lingură. Servește cu <i>Mămăligă moale din mei</i> (p. 346). Pentru Faza 3: Folosește puțin suc de lămâie pe kale în loc de dressing; mărește cantitatea de <i>Sos de ciocolată</i> la 3 linguri.</p>	<p>Creveți cu nucă de cocos și curry <i>Creveți sau tofu cu nucă de cocos și curry*</i> (p. 319) Desert ½ cană căpșuni cu 1–2 linguri de <i>Sos de ciocolată</i> (din ziua de pregătire) Pentru Faza 2: Servește cu ½ cană orez brun sau quinoa. Pentru Faza 3: Servește cu ½ cană de tăieței asiatici. Pregătire suplimentară pentru Faza 2: Mai sotează încă 110 g creveți atunci când faci <i>Creveți sau tofu cu nucă de cocos și curry</i> și scoate această porție înainte să adaugi sosul și legumele. Păstrează-o pentru pregătirea altei mese.</p>	<p>Pește la cuptor cu maioneză Chipotle și kale <i>Pește la cuptor cu maioneză Chipotle*</i> (p. 320). Pune la fiert 1 cană de kale și 1 morcov mic (aproximativ ½ cană rasă). Asezonează cu 1 lingură de dressing la alegere. Desert 1 cană de afine cu 2 linguri de lapte de nucă de cocos la cutie Pentru Faza 2: Servește cu <i>Mămăligă moale din mei</i> (p. 346). Pentru Faza 3: Servește cu ½ cană de tăieței asiatici. Pregătire suplimentară pentru Faza 2: Fă doar ¼ din rețeta de <i>Pește la cuptor cu maioneză Chipotle</i> și assemblează în schimb o <i>Salată cu creveți și grâu mărunțit**</i> (p. 326) pentru prânzul de mâine.</p>

	<p>Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – Rulouri de salată folosind porția rămasă de pește la cuptor; pune separat morcovul, varza și dressingul și assemblează rulourile înainte de a le mânca; împachetează și o mandarină.</p>	<p>Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – Rulouri de salată folosind <i>Creveți sau tofu cu nucă de cocos și curry</i>; pune separat frunzele de salată, bucățile de lime și dressingul ales.</p>	<p>Pregătire: Împachetează prânzul de mâine – Rulouri de salată cu <i>Pește la cuptor cu maioneză Chipotle</i> și ½ cană de orez brun sau quinoa; pune separat salata, germeii și bucățile de lime. Pentru Fazele 2 și 3: pune la pachet pentru prânzul de mâine <i>Salată cu creveți și grâu mărunțit</i>** (p. 326).</p>
--	--	---	--

* Pentru o persoană, fă ½ rețetă și păstrează porția rămasă pentru a o folosi la mese viitoare, așa cum se precizează în instrucțiuni.

** Pentru o persoană, fă ¼ rețetă.