

Fișe cu meniuri dintr-o privire

Faza 1 Săptămâna 1 – Meniu dintr-o privire*

Luni (Ziua 1)	Marți (Ziua 2)	Miercuri (Ziua 3)	Joi (Ziua 4)	Vineri (Ziua 5)	Sâmbătă (Ziua 6)	Duminică (Ziua 7)
Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun
Mic dejun mexican <i>Huevos Rancheros</i> – ochiuri cu <i>Sos Ranchero</i> și brânză; zmeură și iaurt grecesc	<i>Shake de forță Faza 1</i>	<i>Mâncare de fasole neagră și tofu</i> cu brânză, smântână și avocado	Omletă cu spanac, fructe și iaurt grecesc	Somon afumat cu brânză, felii de castravete, roșii și <i>Sos cremos cu mărar</i> ; afine	<i>Vafe fără cereale sau Clătite cu sos de fructe și Frișcă bătută</i> ; bacon de curcan	<i>Frittata preferată a doctorului Ludwig</i> ; fructe și iaurt
Pregătire: Asamblează și împachetează gustările și prânzul de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi; conservă restul de mâncare pentru pregătirile pe care le vei face diseară.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi; conservă restul de mâncare pentru micul dejun din Ziua 8 (Luni).	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi; conservă restul de mâncare pentru micul dejun din Ziua 9.
Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare
<i>Amestec Trail</i>	<i>Rulouri cu somon și brânză cremă cu mărar pe rondele de castravete</i>	<i>Bărcuțe cu mezeluri și salată verde</i> cu <i>Sos tahini cu lămâie</i>	Măr cu unt de arahide	<i>Bărcuțe cu mezeluri și salată verde</i> cu sos la alegere	<i>Sos cu fasole pinto și brânză</i>	<i>Amestec Trail</i>
Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz
<i>Salată cu mozzarella, roșii și năut</i> cu <i>Sos tahini cu lămâie</i>	<i>Salată de pui cu struguri și nuci</i>	<i>Salată de friptură cu Dressing de brânză cu mușgeai</i> ; mandarină	Salată cu taco și resturi de <i>Mâncare de fasole neagră și tofu</i> , salată verde, roșii, salsa, brânză și <i>Dressing cremos cu limetă și coriandru</i>	Porție rămasă de <i>Vânăță cu parmezan</i> ; zmeură	Rulou de salată verde cu resturi de <i>Pui chinezesc sau tofu la tigaie</i> cu alune, morcovi rași și <i>Vinegretă cu ghimbir și soia</i> ; mandarină	Porție rămasă de <i>Plăcinta ciobanului</i> ; mazăre, sos la alegere

Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare
<i>Bărcuțe cu mezeluri și salată verde cu Sos cremos cu mărar</i>	<i>Humus simplu cu bețișoare de legume</i>	<i>Amestec Trail</i>	<i>Semințe picante de dovleac</i>	<i>Humus simplu cu bețișoare de legume</i>	<i>Bărcuțe din castraveți cu brânză feta și curcan</i>	Măr cu brânză
Cină	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină
<i>Supă cremă de conopidă; Pulpe de pui la cuptor cu ierburi; broccoli și morcov, cu Dressing cu ulei de măsline și lămâie</i> Desert: Fructe și ciocolată neagră	Porție rămasă de <i>Supă cremă de conopidă; Friptură sau Tempeh fâșii la tigaie</i> , sotate cu ceapă; Kale cu <i>Sos tahini cu lămâie</i> Desert: Zmeură și frișcă	<i>Pește la cuptor cu usturoi și lămâie; kale sotată cu Sos cremos cu mărar; salată cu dressing la alegere.</i> Desert: <i>Fructe de sezon poșate cu Sos de ciocolată</i>	<i>Vânătă cu parmezan; salată cu dressing la alegere</i> Desert: Zmeură	<i>Pui chinezesc sau tofu la tigaie</i> Desert: <i>Biluțe cu nuci caju și nucă de cocos</i> (făcute cu o seară înainte)	<i>Plăcinta ciobanului; mazăre; Sos cremos cu mărar</i> Desert: Ciocolată neagră	<i>Creveți sau tofu cu nucă de cocos și curry</i> Desert Căpșuni cu <i>Sos de ciocolată</i>
Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind puiul rămas; păstrează restul de supă pentru cina de mâine.	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind restul de friptură sau tempeh.	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind restul de mâncare; păstrează restul de <i>Sos de ciocolată</i> pentru cina din Ziua 7.	Pregătire: Împachetează porția rămasă pentru prânzul de mâine; fă <i>Biluțe cu nuci caju și nucă de cocos</i> pentru desertul de la cina de mâine.	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind restul de pui sau tofu.	Pregătire: Împachetează resturile pentru prânzul de mâine; congelează orice porție suplimentară.	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind porția rămasă de la cină.

* Acest plan poate fi pus pe frigider, iar în el poți vedea dintr-o privire meniurile pentru întreaga săptămână. Pentru detalii de preparare a acestor mese, consultă prima săptămână din Planul alimentar pentru Faza 1 (pagina 220).

Faza 1 Săptămâna 2 – Meniu dintr-o privire*

Luni (Ziua 8)	Marți (Ziua 9)	Miercuri (Ziua 10)	Joi (Ziua 11)	Vineri (Ziua 12)	Sâmbătă (Ziua 13)	Duminică (Ziua 14)
Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun
Porții rămase de <i>Vafe fără cereale sau Clătite cu sos de fructe și Frișcă bătută</i> (din Ziua 6); bacon de curcan	Porții rămase de <i>Frittata preferată a doctorului Ludwig</i> (din Ziua 7); fructe și iaurt	<i>Shake de forță Faza 1</i>	<i>Mâncare de fasole neagră și tofu</i> cu brânză, smântână și avocado	Mic dejun mexican <i>Huevos Rancheros</i> – ochiuri cu <i>Sos Ranchero</i> și brânză; zmeură și iaurt grecesc	<i>Vafe fără cereale sau Clătite cu sos de fructe și Frișcă bătută</i> ; bacon de curcan	<i>Shake de forță Faza 1</i>
Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi; congelează vafele în plus pentru Faza 2, Ziua 6; păstrează bacon de curcan pentru pregătirile de mâine.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.
Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare
<i>Năut prăjit cu ierburi și parmezan</i>	<i>Semințe picante de dovleac</i>	<i>Amestec Trail</i>	<i>Bărcuțe din castraveți cu brânză feta și curcan</i>	30 g de ciocolată	<i>Bărcuțe cu mezeluri și salată verde</i> cu sos la alegere	Măr cu unt de arahide
Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz
Rulou de salată verde cu porție rămasă de <i>Creveți sau tofu cu nucă de cocos și curry</i> (din Ziua 7)	Rulou de salată cu <i>Salată de somon sau tofu</i> ; măr	Resturi de <i>Pui sau tofu mediteranean</i> ; ciocolată neagră	Porții rămase de <i>Varză la cuptor cu vită sau tempeh</i> ; salată cu <i>Vinegretă cu muștar</i>	Salată de somon, arugula și portocale cu <i>Vinegretă cu ghimbir și soia</i>	Rulouri de salată cu porții rămase de <i>Tempeh thailandez cu arahide, germenii, alune și lime</i>	Plăcintă în 5 straturi cu Pui Ranchero
Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare
30 g ciocolată neagră	<i>Sos cu fasole pinto și brânză</i>	Măr cu unt de arahide	<i>Năut prăjit cu ierburi</i>	<i>Edamame</i>	Măr cu brânză	O gustare la alegere

Cină	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină
Pește la cuptor cu maioneză Chipotle; kale și morcov cu Dressing cu ulei de măsline și lămâie Desert: Coacăze și lapte de cocos	Pui sau tofu mediteraneean; salată de roșii, castraveți, busuioc proaspăt cu Vinegretă cu muștar Desert: Fructe de pădure	Supă cu morcovi și ghimbir cu lapte de cocos; Varză la cuptor cu vită sau tempeh; kale cu dressing la alegere Desert: Nuci pecan prăjite	Porții rămase de Supă cu morcovi și ghimbir cu lapte de cocos; somon la cuptor, Rondele de dovleac cu usturoi și ierburi Desert: Fructe și ciocolată neagră	Tempeh thailandez cu arahide; castravete și lămâie. Desert: Ceai aromat cu lapte de soia sau lapte integral.	Supă cremă de conopidă; Pui Ranchero cu dressing la alegere Desert: Ciocolată neagră	Pulpe de miel ce ți se topesc în gură; Frunze sotate cu usturoi; crudități cu sos la alegere Desert: Fructe de pădure
Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind Salată de somon sau tofu (pregătită în Ziua 7)	Pregătire: Împachetează pentru prânzul de mâine porțiile rămase de Pui sau tofu mediteraneean.	Pregătire: Împachetează pentru prânzul de mâine porțiile rămase de Varză la cuptor cu vită sau tempeh; păstrează resturile de supă pentru cina de mâine.	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind resturile de somon.	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind resturile de Tempeh thailandez cu arahide.	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind resturile de Pui Ranchero.	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind baconul de curcan păstrat (de la micul dejun de ieri) și ouă fierte (din etapa de pregătire din această seară); pune deoparte cartofii dulci pentru cina de mâine (din etapa de pregătire din această seară).

* Acest plan poate fi pus pe frigider, iar în el poți vedea dintr-o privire meniurile pentru întreaga săptămână. Pentru detalii de preparare a acestor mese, consultă a doua săptămână din Planul alimentar pentru Faza 1 (pagina 220).

Faza 2 Săptămâna 1 – Meniu dintr-o privire*

Luni (Ziua 1)	Marți (Ziua 2)	Miercuri (Ziua 3)	Joi (Ziua 4)	Vineri (Ziua 5)	Sâmbătă (Ziua 6)	Duminică (Ziua 7)
Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun
Iaurt de căpșuni cu smochine, nuci și miere	<i>Mâncare de fasole neagră și tofu cu resturi de Sos Ranchero, brânză și guacamole: fruct</i>	<i>Ovăz tăiat cu lama de oțel peste noapte cu nuci și afine; ouă jumări</i>	<i>Shake de forță cu unt de arahide și banane</i>	Ouă jumări cu spanac, roșii, quinoa și brânză; fructe și iaurt cu miere	<i>Vafe fără cereale sau Clătite cu sos de fructe (din Faza 1 Ziua 13) și Frișcă bătută; bacon de curcan</i>	<i>Frittata preferată a doctorului Ludwig; fasole neagră și smântână; fructe și iaurt</i>
Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi. Opțional: Gătește orez brun pentru cina de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.	Pregătire: Asamblează și împachetează gustările de astăzi.
Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare
Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz
<i>Salată Cobb (folosind ouăle rămase de la pregătirile de seară și baconul de curcan de la micul dejun de sâmbătă); fruct</i>	<i>Salată cu creveți și grâu mărunțit</i>	Porții rămase de <i>Marinara Primavera</i> cu quinoa	<i>Supă de linte roșie (pregătită în Ziua 1), Pui mexican feliat și Salată de porumb cu Maioneză Chipotle sau Dressing cremos cu limetă și coriandru</i>	Porții rămase de <i>Somon la cuptor, Salată de quinoa cu nuci pecan și merișoare</i> și dovleac plăcintar făcut la aburi; fructe	Rulou de salată verde cu <i>Pui chinezesc sau tofu cu orez brun și Vinegretă cu ghimbir și soia;</i> mandarină	Porții rămase de <i>Tocană de vită sau tofu, fasole și orz</i> cu spanac, alune și ciocolată neagră
Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare

Cină	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină
Porții rămase de <i>Pulpe de miel ce ți se topesc în gură</i> (de aseară); <i>Cartofi dulci la cuptor</i> (pregătiți aseară); sparanghel Desert: Pară	<i>Marinara Primavera</i> cu quinoa Desert: Ceai cu lapte de soia sau lapte integral și miere	<i>Pui mexican feliat</i> ; <i>Mămăligă moale din mei</i> ; varză kale cu <i>Dressing cremos cu limetă și coriandru</i> Desert: Căpșuni, iaurt și miere	Somon la cuptor, <i>Salată de quinoa cu nuci pecan și merișoare</i> ; dovleac plăcintar gătit la aburi Desert: <i>Fructe de sezon poșate</i> – pere	<i>Pui chinezesc sau tofu la tigaie</i> cu orez brun Desert: <i>Biluțe cu nuci caju și nucă de cocos</i> (preparate în seara precedentă)	<i>Tocană de vită sau tofu, fasole și orz</i> Desert <i>Plăcintă cu pere și căpșuni</i>	<i>Pește marinat în oțet balsamic și miere</i> ; <i>Cartofi dulci la cuptor</i> ; <i>Kale cu morcovi și stafide</i> Desert <i>Fructe de sezon poșate cu Sos de ciocolată</i>
Pregătire: Prepară prânzul de mâine și <i>Supă de linte roșie</i> pentru prânzul din Ziua 4; congelează porțiile suplimentare.	Pregătire: Împachetează pentru prânzul de mâine porțiile rămase de <i>Marinara Primavera</i> și quinoa; pune la păstrat restul de quinoa pentru cina din Ziua 4 și micul dejun din Ziua 5; începe pregătirea <i>Ovăzului tăiat cu lama de oțel peste noapte</i> .	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind porțiile păstrate de <i>Pui mexican feliat</i> ; congelează pentru mese viitoare porțiile de pui nefolosite.	Pregătire: Împachetează porțiile rămase pentru prânzul de mâine. Pregătește <i>Biluțe cu nuci caju și nucă de cocos</i> pentru desertul de mâine; pune la înmuiat 1 cană de orez brun.	Pregătire: Asamblează prânzul de mâine folosind porțiile de pui rămase.	Pregătire: Împachetează porțiile rămase pentru prânzul de mâine.	Pregătire: Împachetează prânzul de mâine. Pune deoparte porția păstrată de <i>Cartofi dulci la cuptor</i> pentru mese viitoare.

* Acest plan poate fi pus pe frigider, iar în el poți vedea dintr-o privire meniurile pentru întreaga săptămână. Pentru detalii de preparare a acestor mese, consultă Planul alimentar pentru Faza 2 (pagina 255).