

PLAN PASTE

• ZIUA 1 •

• MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
450.8 kcal / 1886 kJ	15.5 g	22.2 g	43.6 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
3.7 g	221.6 mg	448.4 mg	725.3 mg

COZONAC UMPLUT CU NUCA SI STAFIDE
100g

Calorii: 342 kcal / 1431 kJ
Proteine: 7 g
Lipide: 16 g
Carbohidrati: 40 g
Fibre: 2 g
Fosfor: 98 mg
Potasiu: 140 mg
Sodiu: 612 mg

OU FIERT
60g

Calorii: 93 kcal / 389 kJ
Proteine: 8 g
Lipide: 6 g
Carbohidrati: 1 g
Fibre: 0 g
Fosfor: 103 mg
Potasiu: 76 mg
Sodiu: 74 mg

RIDICHI, CRUD
100g

Calorii: 16 kcal / 67 kJ
Proteine: 1 g
Lipide: 0 g
Carbohidrati: 3 g
Fibre: 2 g
Fosfor: 20 mg
Potasiu: 233 mg
Sodiu: 39 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
571.8 kcal / 2392 kJ	59.5 g	17.9 g	42.7 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
10.9 g	542.5 mg	1934.4 mg	228.7 mg

MIEL, MUȘCHI, CARNE FARA GRASIME, 1/4 GRASIME, GATIT, FRIPT
175g

Calorii: 378 kcal / 1582 kJ
Proteine: 52 g
Lipide: 17 g
Fibre: 0 g
Fosfor: 395 mg
Potasiu: 658 mg

Carbohidrati: 0 g Sodi: 147 mg

SALATĂ VERDE, ROMANĂ, CRUDĂ
200g

Calorii: 34 kcal / 142 kJ
Proteine: 2 g
Lipide: 1 g
Carbohidrati: 7 g
Fibre: 4 g
Fosfor: 60 mg
Potasiu: 494 mg
Sodi: 16 mg

RIDICHI, CRUD
30g

Calorii: 5 kcal / 21 kJ
Proteine: 0 g
Lipide: 0 g
Carbohidrati: 1 g
Fibre: 0 g
Fosfor: 6 mg
Potasiu: 70 mg
Sodi: 12 mg

ROSII CHERRY, 1 BUC = 10 G
100g

Calorii: 20 kcal / 84 kJ
Proteine: 1 g
Lipide: 0 g
Carbohidrati: 4 g
Fibre: 1 g
Fosfor: 0 mg
Potasiu: 0 mg
Sodi: 0 mg

**CARTOF DULCE, COPT ÎN COAJĂ,
MIEZ, FĂRĂ SARE**
150g

Calorii: 135 kcal / 565 kJ
Proteine: 3 g
Lipide: 0 g
Carbohidrati: 31 g
Fibre: 5 g
Fosfor: 81 mg
Potasiu: 713 mg
Sodi: 54 mg

• GUSTARE •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
334.9 kcal / 1401 kJ	9.9 g	7.9 g	57.7 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
7.9 g	142.1 mg	309.5 mg	342.3 mg

PASCA
120g

Calorii: 283 kcal / 1184 kJ
Proteine: 9 g
Lipide: 7 g
Carbohidrati: 46 g
Fibre: 1 g
Fosfor: 113 mg
Potasiu: 159 mg
Sodi: 341 mg

ZMEURĂ, CRUDĂ
100g

Calorii: 52 kcal / 218 kJ
Proteine: 1 g
Lipide: 1 g
Fibre: 7 g
Fosfor: 29 mg
Potasiu: 151 mg

Carbohidrati: 12 g

Sodiu: 1 mg

• CINA •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
321.5 kcal / 1345 kJ	17.8 g	9.8 g	42.1 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
6.6 g	321.2 mg	560.5 mg	621 mg

DROB TRADITIONAL DE MIEL

100g

Calorii: 154 kcal / 644 kJ

Proteine: 12 g

Lipide: 8 g

Carbohidrati: 8 g

Fibre: 1 g

Fosfor: 200 mg

Potasiu: 219

mg

Sodiu: 473 mg

PÂINE, MULTI-CEREALE, PRĂJITĂ (INCLUDE CEREALE INTEGRALE)

35g

Calorii: 101 kcal / 423 kJ

Proteine: 5 g

Lipide: 2 g

Carbohidrati: 16 g

Fibre: 3 g

Fosfor: 86 mg

Potasiu: 88 mg

Sodiu: 145 mg

CASTRAVETE, CU COAJA, CRUD

100g

Calorii: 15 kcal / 63 kJ

Proteine: 1 g

Lipide: 0 g

Carbohidrati: 4 g

Fibre: 1 g

Fosfor: 24 mg

Potasiu: 147 mg

Sodiu: 2 mg

MERE, CRUD, CU COAJĂ

100g

Calorii: 52 kcal / 218 kJ

Proteine: 0 g

Lipide: 0 g

Carbohidrati: 14 g

Fibre: 2 g

Fosfor: 11

mg

Potasiu:

107 mg

Sodiu: 1 mg

• RETETELE MELE •

• DROB TRADITIONAL DE MIEL • PORTII PER RETETA - 1 •

1. Speli bine prapurul si il lasi in apa cu putin otet. Speli maruntaiele in mai multe ape, le tai in bucatele si le fierbi in apa cu sare. Dupa ce s-au fiert, le tai marunt cu un cutit bine ascutit. 2. Pui la inmuiat miezul de franzela in lapte. Cureti si speli atat ceapa uscata, cat si pe cea verde si le tai marunt. Inabusi ceapa uscata cu 2 linguri ulei si putina apa, pana devine transparenta, apoi o lasi la racit. 3. Separi albusurile de galbenusuri. Bati spuma albusurile cu putina sare. Amesteci maruntaiele cu painea scursa, ceapa, verdeata fin tocata, galbenusurile, spuma de albusuri,

sare si piper dupa gust. 4. Ungi cu margarina o tava sau o forma termorezistenta si aranjezi prapurul in tava. Pui compozitia in care se adauga la mijloc ouale fierte, o nivelezi si o acoperi cu marginile libere ale prapurului. Ungi prapurul cu uleiul ramas si dai preparatul la cuptor, la foc mijlociu, pentru 30 de minute. 5. Scoati drobul din forma dupa ce s-a mai racit. Il poti oferi musafirilor tai fie cald, fie rece, stropit cu zeama de lamaie si asortat cu salata verde.

1. MIEL, VARIETETE DE CARNE ȘI PRODUSE SECUNDARE-, FICAT, CRUD	2 uncie / 226 g / 8 oz
2. CEAPA, VERDE (INCLUDE BULB ȘI TRUNCHI), CRUD	4 medie (11cm lung) / 60 g / 2.1 oz
3. CEAPA, CRUD	0.25 mare / 38 g / 1.3 oz
4. PÂINE, ALB, PREPARATE COMERCIAL (INCLUDE PESMET MOALE)	2 felie / 58 g / 2 oz
5. LAPTE CU CONȚINUT CU CONȚINUT REDUS DE GRASIMI (2%), FARA ADAOS DE VITAMINA A ȘI VITAMINA D	8 g / 0.3 oz
6. ULEI DE FLOAREA-SOARELUI, CU ACID LINOLEIC (MAI PUȚIN DE 60%)	1 linguri / 14 g / 0.5 oz
7. OU, CRUD	1 mediu / 44 g / 1.6 oz
8. OU FIERT	1 mare / 50 g / 1.8 oz
9. MARGARINA LA TUB DE APROXIMATIV 48% GRASIME	1 linguri / 14 g / 0.5 oz
10. OȚET DISTILAT	2 linguri / 30 g / 1.1 oz
11. SARE DE MASĂ	5 g / 0.2 oz
12. PIPER NEGRU	5 g / 0.2 oz

**• COZONAC UMPLUT CU NUCA SI STAFIDE • PORTII PER
RETETA - 1 •**

1. Din drojdie, 5 g zahar, 20 ml lapte si 5 g faina, pregatesti maiaua. Amesteci faina cu maiaua crescuta, aromele, galbenusurile frecate cu 40 ml ulei, 200 ml lapte caldut in care ai dizolvat sarea. Framanti incorporand treptat restul de lapte caldut, apoi uleiul ramas. După ½ ora de framantat, lasi aluatul sa creasca la cald, 1 ora. 2. Pentru umplutura, bati albusurile spuma cu zaharul, apoi incorporezi nuca, esentele si cacaua. 3. Intinzi 4 foi de aluat groase de 1 cm. Pui umplutura si stafidele, rulezi si impletesti cate 2. Dupa ce au crescut ½ oră in tavile unse si tapetate cu hartie, coci cozonacii la foc mediu, circa 1 h. Fierbinti, ii ungi cu galbenus.

1. FAINA DE GRAU, ALB, TOATE SCOPURILE	1 cana / 125 g / 4.4 oz
2. SARE DE MASĂ	1 linguriță / 6 g / 0.2 oz
3. LAPTE CU CONȚINUT CU CONȚINUT REDUS DE GRASIMI (2%), FARA ADAOS DE VITAMINA A ȘI VITAMINA D	40 g / 1.4 oz
4. ZAHARURI, GRANULAT	30 g / 1.1 oz
5. AGENTI DE DOSPIRE, DROJDIE, CRUDARIE, COMPRIMAT	5 g / 0.2 oz

6. GĂLBENUȘ DE OU	1 mare / 17 g / 0.6 oz
7. ULEI DE FLOAREA-SOARELUI, CU ACID LINOLEIC (MAI PUȚIN DE 60%)	20 g / 0.7 oz
8. COAJA DE LAMAIE, CRUDĂ	1 linguri / 6 g / 0.2 oz
9. BĂUTURĂ ALCOOLICA, DISTILAT, ROM, 80 ALCOOL (ETANOL)	0.5 29 ml / 14 g / 0.5 oz
10. EXTRACT DE VANILIE	0.125 linguriță / 1 g / 0 oz
11. NUCI, NUCI, ENGLEZE	25 g / 0.9 oz
12. ALBUȘ DE OU	1 mare / 33 g / 1.2 oz
13. ZAHARURI, GRANULAT	15 g / 0.5 oz
14. CACAO, PUDRĂ USCATA, NEÎNDULCITĂ	1 linguri / 5 g / 0.2 oz
15. STAFIDE, FĂRĂ SÂMBURI	5 g / 0.2 oz
16. BĂUTURĂ ALCOOLICA, DISTILAT, ROM, 80 ALCOOL (ETANOL)	0.5 29 ml / 14 g / 0.5 oz
17. EXTRACT DE VANILIE	1 linguriță / 4 g / 0.1 oz
18. AGENTI DE DOSPIRE, PRAF DE COPT, SODIU SCAZUT	0 linguriță / 0 g / 0 oz
19. ULEI DE FLOAREA-SOARELUI, CU ACID LINOLEIC (MAI PUȚIN DE 60%)	1 linguri / 14 g / 0.5 oz
20. GĂLBENUȘ DE OU	1 mare / 17 g / 0.6 oz

• PASCA • PORTII PER RETETA - 1 •

1. Intai prepara aluatul, la fel ca cel pentru cozonaci. Din el se intinde pe planseta unsa cu ulei o foaie groasa de 1 cm si de marimea fundului formei in care se va coace. 2. Ia o forma rotunda, unge-o cu unt, presara pesmet alb fin si asaza pe fund foaia de aluat. Mai ia o bucata de aluat, pune-o pe planseta si intinde-o in forma cilindrica de grosimea unui creion. 3. Pune-o apoi in doua, si rasuceste-o ca un snur. Incepe s-o desfasori peste foaia de aluat, de jur imprejur, ca o bordura lipita de peretii formei. Lasa totul sa creasca, acoperit cu un servet. 4. Pentru umplutura, ia branza de vaci, da-o prin sita si zdrobeste-o. Amestec-o bine, adauga galbenusurile, untul topit, smantana, zaharul, sarea, coaja de lamaie rasa, zaharul vanilat si stafidele spalate. 5. La sfarsit, adauga albusurile batute spuma, faina, grisul, amesteca din nou si pune totul in forma captusita cu aluatul, intinzand-o uniform. Presara pe deasupra stafide si unge cu unt. 6. Deasupra umpluturii se pot face diverse modele din aluat. Unge totul cu ou batut si da pasca la cuptor, la foc mediu, cam o ora, pana se rumeneste. Las-o la racit si serveste-o la masa de Paste.

1. FĂINĂ DE GRÂU, ALB, TOATE SCOPURILE	150 g / 5.3 oz
2. AGENȚI DE DOSPIRE, DROJDIE, CRUDĂRIE, COMPRIMAT	8 g / 0.3 oz
3. OU, CRUD	1 mediu / 44 g / 1.6 oz
4. ZAHARURI, GRANULAT	50 g / 1.8 oz
5. UNT SĂRAT	25 g / 0.9 oz
6. ULEI DE FLOAREA-SOARELUI, CU ACID LINOLEIC (MAI PUȚIN DE 60%)	1 linguri / 14 g / 0.5 oz
7. LAPTE CU CONȚINUT CU CONȚINUT	1 cana / 246 g / 8.7 oz

REDUS DE GRASIMI (2%), FARA
ADAOS DE VITAMINA A ŞI VITAMINA
D

8. SARE DE MASĂ	0 g / 0 oz
9. BRANZA DE VACI FARA GRASIMI	200 g / 7.1 oz
10. ZAHARURI, GRANULAT	50 g / 1.8 oz
11. FAINA DE GRAU, ALB, TOATE SCOPURILE	1 cana / 125 g / 4.4 oz
12. OU, CRUD	1 mediu / 44 g / 1.6 oz
13. GRIŞ	0.5 cana / 84 g / 3 oz
14. STAFIDE, FĂRĂ SÂMBURI	25 g / 0.9 oz
15. COAJA DE LAMAIE, CRUDĂ	1 linguri / 6 g / 0.2 oz
16. ZAHARURI, SUB FORMA DE PULBERE	1 linguri / 8 g / 0.3 oz
17. SARE DE MASĂ	5 g / 0.2 oz
18. UNT SĂRAT	13 g / 0.5 oz
19. SMÂNTÂNĂ	25 g / 0.9 oz