

# DIETA CRACIUN



• ZIUA 1, 24 DEC. 2019 •

## • MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
440.3 kcal / 1842 kJ	12 g	18.9 g	59.3 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
4.5 g	109.4 mg	449.3 mg	702.9 mg

**LAPTE BĂTUT SMÂNTÂNIT**  
150g

Calorii: 47 kcal / 197 kJ  
Proteine: 5 g  
Lipide: 3 g  
Carbohidrati: 6 g  
Fibre: 0 g  
Fosfor: 0 mg  
Potasiu: 203 mg  
Sodiu: 90 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

**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

## • PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
---------	----------	--------	--------------

<b>611.7 kcal / 2559 kJ</b>	<b>19.4 g</b>	<b>33.4 g</b>	<b>59.3 g</b>
<b>FIBRE</b>	<b>FOSFOR</b>	<b>POTASIU</b>	<b>SODIU</b>
<b>6.6 g</b>	<b>276.8 mg</b>	<b>616.4 mg</b>	<b>713.4 mg</b>

**SARMALE IN FOI DE VARZA**

200g

Calorii: 358 kcal / 1498 kJ  
 Proteine: 11 g  
 Lipide: 29 g  
 Carbohidrati: 13 g  
 Fibre: 1 g  
 Fosfor: 111 mg  
 Potasiu: 235 mg  
 Sodiu: 315 mg

**PÂINE CU SECARĂ**

60g

Calorii: 155 kcal / 649 kJ  
 Proteine: 5 g  
 Lipide: 2 g  
 Carbohidrati: 29 g  
 Fibre: 3 g  
 Fosfor: 75 mg  
 Potasiu: 100 mg  
 Sodiu: 362 mg

**IAURT DIN LAPTELE INTEGRAL, 8G PROTEINE PE 8 OZ**

75g

Calorii: 46 kcal / 192 kJ  
 Proteine: 3 g  
 Lipide: 2 g  
 Carbohidrati: 3 g  
 Fibre: 0 g  
 Fosfor: 71 mg  
 Potasiu: 116 mg  
 Sodiu: 35 mg

**MANDARINE, (MANDARINE, PORTOCALE), CRUDE**

100g

Calorii: 53 kcal / 222 kJ  
 Proteine: 1 g  
 Lipide: 0 g  
 Carbohidrati: 13 g  
 Fibre: 2 g  
 Fosfor: 20 mg  
 Potasiu: 166 mg  
 Sodiu: 2 mg

• CINA •

<b>CALORII</b>	<b>PROTEINE</b>	<b>LIPIDE</b>	<b>CARBOHIDRATI</b>
<b>303.1 kcal / 1268 kJ</b>	<b>17.2 g</b>	<b>14.9 g</b>	<b>26.7 g</b>
<b>FIBRE</b>	<b>FOSFOR</b>	<b>POTASIU</b>	<b>SODIU</b>
<b>1.7 g</b>	<b>0 mg</b>	<b>0 mg</b>	<b>0 mg</b>

**SALATA BOEUF MEGA IMAGE**

150g

Calorii: 218 kcal / 912 kJ  
 Proteine: 13 g  
 Lipide: 10 g  
 Fibre: 0 g  
 Fosfor: 0 mg  
 Potasiu: 0 mg

**ROSII CHERRY, 1 BUC = 10 G**  
100g

Carbohidrati: 21 g      Sodiu: 0 mg

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

**CIORBA DE PERISOARE PORC SI VITA LIGHT**  
200g

Calorii: 66 kcal / 276 kJ      Fibre: 0 g  
Proteine: 3 g      Fosfor: 0 mg  
Lipide: 5 g      Potasiu: 0 mg  
Carbohidrati: 2 g      Sodiu: 0 mg

# DIETA CRACIUN



• ZIUA 2, 25 DEC. 2019 •

## • MIC DEJUN •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
477.9 kcal / 2000 kJ	22 g	18.7 g	55.4 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
8.2 g	223.1 mg	784.8 mg	1242.7 mg

**IAURT DIN LAPTELE INTEGRAL, 8G PROTEINE PE 8 OZ**  
125g

Calorii: 76 kcal / 318 kJ      Fibre: 0 g  
Proteine: 4 g      Fosfor: 119 mg  
Lipide: 4 g      Potasiu: 194 mg  
Carbohidrati: 6 g      Sodiu: 58 mg

**TOBĂ, PORC**  
80g

Calorii: 126 kcal / 527 kJ      Fibre: 0 g  
Proteine: 11 g      Fosfor: 45 mg  
Lipide: 9 g      Potasiu: 25 mg

Carbohidrati: 0 g Sodi: 753 mg

**PÂINE DE SECARĂ**

60g

Calorii: 143 kcal / 598 kJ  
Proteine: 4 g  
Lipide: 1 g  
Carbohidrati: 28 g  
Fibre: 3 g  
Fosfor: 0 mg  
Potasiu: 100 mg  
Sodi: 362 mg

**SALATA DE SFECLĂ ROȘIE CRUDĂ**

100g

Calorii: 84 kcal / 351 kJ  
Proteine: 1 g  
Lipide: 5 g  
Carbohidrati: 9 g  
Fibre: 3 g  
Fosfor: 37 mg  
Potasiu: 301 mg  
Sodi: 70 mg

**PORTOCAL, CRUDE, PULPA**

100g

Calorii: 49 kcal / 205 kJ  
Proteine: 1 g  
Lipide: 0 g  
Carbohidrati: 13 g  
Fibre: 2 g  
Fosfor: 23 mg  
Potasiu: 166 mg  
Sodi: 1 mg

• PRANZ •

CALORII	PROTEINE	LIPIDE	CARBOHIDRATI
788.6 kcal / 3300 kJ	37.6 g	27.3 g	98.5 g
FIBRE	FOSFOR	POTASIU	SODIU
5.7 g	220 mg	343 mg	74 mg

**PORC, SPATĂ, FRIPTURĂ, CARNE FĂRĂ SLĂNINĂ, FRIPT**

100g

Calorii: 227 kcal / 950 kJ  
Proteine: 27 g  
Lipide: 13 g  
Carbohidrati: 0 g  
Fibre: 0 g  
Fosfor: 220 mg  
Potasiu: 343 mg  
Sodi: 74 mg

**CASTRAVETI MURATI, 1 BUC = 15 G**

100g

Calorii: 12 kcal / 50 kJ  
Proteine: 1 g  
Lipide: 0 g  
Carbohidrati: 3 g  
Fibre: 1 g  
Fosfor: 0 mg  
Potasiu: 0 mg  
Sodi: 0 mg

**OREZ BRUN INTEGRAL RISO SCOTTI**  
100g

Calorii: 360 kcal / 1506 kJ  
Proteine: 8 g  
Lipide: 3 g  
Carbohidrati: 76 g  
Fibre: 4 g  
Fosfor: 0 mg  
Potasiu: 0 mg  
Sodiu: 0 mg

**PRAJITURA NEGRESA BROWNIES  
DELHAIZE**  
40g

Calorii: 190 kcal / 795 kJ  
Proteine: 2 g  
Lipide: 12 g  
Carbohidrati: 19 g  
Fibre: 0 g  
Fosfor: 0 mg  
Potasiu: 0 mg  
Sodiu: 0 mg

• CINA •

<b>CALORII</b> 353.8 kcal / 1480 kJ	<b>PROTEINE</b> 24.7 g	<b>LIPIDE</b> 18 g	<b>CARBOHIDRATI</b> 25.7 g
<b>FIBRE</b> 3.8 g	<b>FOSFOR</b> 256.7 mg	<b>POTASIU</b> 667 mg	<b>SODIU</b> 108.1 mg

**SALATA DE PUI CU DRESSING DE  
IAURT**  
200g

Calorii: 185 kcal / 774 kJ  
Proteine: 23 g  
Lipide: 7 g  
Carbohidrati: 10 g  
Fibre: 3 g  
Fosfor: 257 mg  
Potasiu: 667 mg  
Sodiu: 108 mg

**CRUTOANE NATUR PENTRU SUPA  
DELHAIZE, 1 PUNGA = 75 G**  
30g

Calorii: 169 kcal / 707 kJ  
Proteine: 2 g  
Lipide: 11 g  
Carbohidrati: 16 g  
Fibre: 1 g  
Fosfor: 0 mg  
Potasiu: 0 mg  
Sodiu: 0 mg

# DIETA CRACIUN

• RETETELE MELE •

---

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

---

1. Din drojdie, 5 g zahar, 20 ml lapte si 5 g faina, pregatesti maioua. Amesteci faina cu maioua 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 cacaoa. 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. Pierbinti, ii ungi cu galbenus.

1. FĂINĂ DE GRÂU, 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 GRĂSIMI (2%), FĂRĂ ADAOS DE VITAMINA A ȘI VITAMINA D	40 g / 1.4 oz
4. ZAHARURI, GRANULAT	30 g / 1.1 oz
5. AGENȚI DE DOSPIRE, DROJDIE, CRUDĂRIE, 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. AGENȚI DE DOSPIRE, PRAF DE COPT, SODIU SCĂZUT	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

---

• SALATA DE PUI CU DRESSING DE IAURT • PORTII  
PER RETETA - 1 •

---

1. Fierbem pieptul de pui întreg în apă cu sare, apoi îl lăsăm la răcit. Tăiem morcovii și dovleceii cuburi și broccoli buchețele foarte mici și le opărim. Fierbem ouăle timp de 9 minute și le răcim sub jet de apă. 2. Castraveții îi curățăm de coajă și de semințe și tăiem cuburi de aceeași dimensiune cu dovleceii și morcovii. Curățăm rodia și tăiem sfecla pe răzătoare felii subțiri. Iaurtul îl amestecăm cu ceapă verde tocată mărunt și ulei de măsline. Puiul răcit îl tăiem cuburi și îl amestecăm cu dressingul de iaurt. 3. Amestecăm legumele cu ulei de măsline, sare și piper. Așezăm totul pe farfurie, legumele la bază, puiul cu dressing peste legume, hoabele de rodie și pătrunjelul sau ceapa verde tocată mărunt. 4. Serviți cu încredere chiar și atunci când sunteți la dietă!

1. PUI SPATE, PIEPT FĂRĂ PIELE,  
DEZOSAT, CARNE FĂRĂ PIELE, LA  
GRĂTAR

150 g / 5.3 oz

2. BROCOLI, FIERT, SCURS, FĂRĂ  
SARE

30 g / 1.1 oz

3. IAURT CU CONȚINUT SCĂZUT DE  
GRĂSIMI, 12G PROTEINE PE 8 OZ

50 g / 1.8 oz

4. CEAPA, VERDE (INCLUDE BULB  
ȘI TRUNCHI), CRUD

6 g / 0.2 oz

5. MORCOVI, FIERT, SCURS, FĂRĂ  
SARE

30 g / 1.1 oz

6. DOVLECEL DE VARĂ, ZUCCHINI,  
INCLUDE COAJĂ, FIERT, FĂRĂ SARE

30 g / 1.1 oz

7. MURĂTURI, CASTRAVETE, ACRU,  
SODIU SCĂZUT

13 g / 0.5 oz

8. OU, CRUD

1 mediu / 44 g / 1.6 oz

9. RODIE, CRUDĂ

0.5 cana, arile (sămânță) / 44 g / 1.6 oz

10. SFECLA, CRUDĂ

0.25 sfecla (5cm dia) / 21 g / 0.7 oz

11. ULEI DE MĂSLINE, PENTRU  
SALATĂ SAU GATIT

6 g / 0.2 oz

12. PĂTRUNJEL, PROASPĂT

10 crengute / 100 g / 3.5 oz

---

• SALATA DE SFECLĂ ROȘIE CRUDĂ • PORTII PER  
RETETA - 2 •

---

Ingrediente 3 sfecele roșii mici (sau una mai mare) crude o lingură de ulei de măsline zeama de la jumătate de lămâie  
1 vf. cuțit de sare pătrunjel pentru decor Mod de preparare: Se spală fiecare sfeclă, se curăță de coajă și se taie  
cubulețe mici. Se pun cubulețele în bolul de salată, se adaugă uleiul de măsline, zeama de lămâie, puțină sare, se  
amestecă bine și gata! Se ornează cu frunze de pătrunjel. Pentru decor, am mai presărat puțin susan măcinat.

1. SFECLA, CRUDĂ	3 sfecla (5cm dia) / 246 g / 8.7 oz
2. ULEI DE MĂSLINE, PENTRU SALATĂ SAU GATIT	1 Lingura de masa / 14 g / 0.5 oz
3. SUC DE LĂMÂIE, CRUD	0.5 29 ml / 15.5 g / 0.5 oz
4. PĂTRUNJEL, PROASPĂT	5 crengute / 5 g / 0.2 oz

---

• SARMALE IN FOI DE VARZA • PORTII PER RETETA -  
8 •

---

Ingrediente sarmale de porc și vită: 350 gr de carne de vită tocată; 400 gr de carne de porc tocată; 2 cepe; 6 linguri  
de orez; 3 linguri de bulion de roșii; o legatură de mărar; 1.5 kg de varză acră; piper măcinat; 6-7 hoabe de piper; 2  
foi de dafin; cimbru uscat; 200 gr de slănină afumată (sau orice fel de afumatură) Mod de preparare sarmale de porc  
și vită în foi de varză acră: Se curăță ceapa și se toacă mărunt, după care se pune la călit în puțin ulei, la foc mic și  
într-un vas acoperit. Apoi se adaugă orezul ținut în prealabil câteva minute în apă rece și o lingură de bulion. Se lasă  
la foc mic 2 minute, amestecând mereu. Se adaugă o lingură de bulion și se mai lasă pe foc 2 minute. Într-un lighean  
sau castron mai mare se pune carnea, împreună cu ceapa și orezul cu bulion călitate mai devreme, 1/4 de linguriță de  
piper măcinat, 1 2 linguriță de cimbru uscat, mărarul tocat mărunt. Se amestecă bine. După ce ați pregătit carnea,  
desprindeți frunzele de varză de pe cotor, tăiați nervurile mai groase, puneți foaia de varză în palmă, luați carne cu o  
lingură și rulați foaia de varză în jurul câinii, având grijă să acoperiți cu varză și capetele sarmaluței, pentru a nu ieși  
carnea. Sarmaluțele astfel pregătite se pun într-o cratiță destul de încăpătoare, una lângă alta, în forma circulară. Pe  
fundul cratiței puneți în prealabil o lingură de ulei, 2-3 frunze întregi de varză și un strat de 1 cm de varză tocată  
mărunt. După ce terminați de făcut un strat de sarmale, puneți deasupra lor o lingură de bulion diluat într-o ceșcuță  
de apă și câteva bucăți de afumatură. Printre sarmale rupeți și 2 foi de dafin uscat. Continuați apoi cu încă un strat de  
sarmale, apoi afumatură și din nou sarmale, până când le terminați. Deasupra ultimului strat de sarmale puneți un  
strat de 1 cm de varză tocată mărunt și imprăștiati înca o lingură de bulion. Completați cu apă până când aceasta  
depășeste cu câțiva cm sarmalele. Se acoperă cratița și se pune la fiert la foc mijlociu cam 40 de minute. Se verifică  
din când în când să nu scadă prea mult apa și se completează când este nevoie. După aceea se dă focul mic și se mai  
lasă până când sunt gata, cel puțin înca o oră. Practic trebuie să scoateți o sarmaluță pe o farfurie și să o gustați,  
varza trebuie să fie bine fiartă.

1. BOLOGNA, CARNE DE VITĂ	350 g / 12.3 oz
2. PORC, PROASPĂT, CARNE TOCATĂ, CRUD	400 g / 14.1 oz
3. CEAPA, CRUD	300 g / 10.6 oz
4. OREZ ATIFCO	100 g / 3.5 oz



- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 5. BULION DE ROSII ORTOMIO  | 50 g / 1.8 oz    |
| 6. SLANINA AFUMATA CRIS-TIM | 200 g / 7.1 oz   |
| 7. VARZA ACRA MURATA        | 1000 g / 35.3 oz |