

Plan Paste 1800 kcal aprilie 2022



Ziua 1

Mic Dejun

Ou rosu de Paste. Ardei gras sau ceapa verde optional.

Ou fiert	100 g
Drob traditional de miel (vezi reteta mai jos)	150 g
Ardei gras roșu	100 g
pâine, cu continut caloric scăzut, secară	40 g

Gustare 1

Daca se prepara pasca dupa reteta de la sfarsitul planului se mananca 100g. In cazul in care pasca este cumparata, gata preparate se va consuma jumatate din cantitate - 50g. Variantele din comert aduc un aport mai mare calorii.

Pasca (vezi reteta mai jos)	150 g
-----------------------------	-------

Pranz

Se poate opta pentru orice ciorba de legume, loboda, stevie.

Cotlet de miel la gratar/cuptor	200 g
Suc de lămâie, crud	10 g
Mix salata verde	50 g
Baby spanac 365 Mega Image, 1 punga = 100 g	50 g
pâine, cu continut caloric scăzut, secară	20 g
Ciorba de legume	150 g

Gustare 2

Cozonac umplut cu nuca si stafide (vezi reteta mai jos)	80 g
---------------------------------------------------------	------

Cina

Se prepara o salata cu toate ingredientele. Se adauga maxim o lingurita ulei de masline, otet si condimente dupa gust.

Rosii cherry	100 g
Castravete proaspat	150 g
ridichi, crud	100 g
Urda de capra/ vaca	100 g
Paine de secara integrala Wasa, 1 felie = 9 g	27 g

Ziua 2

Mic Dejun

Pasca (vezi reteta mai jos)	150 g
laurt de baut	200 g

Gustare

Kiwi, verde, crud	100 g
-------------------	-------

Pranz

Se prepara o salata cu spanacul proaspat si rosii, se adauga 1 lingurita ulei de masline, zeama de lamaie si condimente dupa gust.

Ciorba de legume	300 g
Drob traditional de miel (vezi reteta mai jos)	250 g
Baby spanac 365 Mega Image, 1 punga = 100 g	100 g
	— sau alt mix de salata verde
Rosii cherry	100 g
Ulei de măsline, pentru salată sau gatit	5 g
Suc de lămâie, crud	10 g
Paine de secara integrala Wasa, 1 felie = 9 g	27 g
Mustar	20 g
	— optional

Gustare 1

Cheesecake cu ricotta NS (vezi reteta mai jos)	1 portion ~ 250 g
------------------------------------------------	-------------------

Cina

Friptura slaba de miel	150 g
Sunca de pui sau curcan	60 g
Rosii proaspete	50 g
Castraveti	100 g
ridichi, crud	100 g
ceapa verde	50 g
Paine integrala prajita Armonie Mulino Bianco, 1 felie = 7.9 g	24 g

Ziua 3

Mic Dejun

Ou rosu de Paste. Mustar optional.

Ou fiert	120 g
paine secara prajita	40 g
Muștar galben	10 g
Ardei gras verde	100 g
ridichi, crud	100 g

Gustare 1

Cozonac umplut cu nuca si stafide (vezi reteta mai jos)	50 g
---------------------------------------------------------	------

Pranz

In locul mancarii de spanac se poate opta pentru mancare de loboda/stevie/fasole verde.

Cotleg de miel la cuptor/gratar	150 g
Spanac mancare NS (vezi reteta mai jos)	300 g
Paine de secara integrala Wasa, 1 felie = 9 g	27 g

Gustare

Se poate opta pentru mango in locul ananasului. Se va alege o varianta de inghetata fara zahar (indulcita cu stevie sau fructoza).

Inghetata	100 g
-----------	-------

Ananas proaspat

100 g

Cina

Ciorba de salata verde

300 g

paine seara prajita

40 g

Urda de capra/ vaca

100 g

ceapa, verde (include bulb și trunchi), crud

50 g

Retete

Drob Traditional De Miel

1 Portii

Ingrediente

Miel, varietete de carne și produse secundare-, ficat, crud	226 g / 2 oz
ceapa, verde (include bulb și trunchi), crud	60 g / 4 medium (4-1/8" long)
ceapa, crud	38 g / 0.25 large
pâine, alb, preparate comercial (include pesmet moale)	58 g / 2 slice
Lapte cu conținut cu conținut redus de grăsimi (2%), fără adaos de vitamina A și vitamina D	8 g
Ulei de floarea-soarelui, cu acid linoleic (mai puțin de 60%)	14 g / 1 tbsp
Ou, crud	44 g / 1 medium
Ou fiert	50 g / 1 large
Margarină la tub de aproximativ 48% grăsime	14 g / 1 tbsp
Oțet distilat	30 g / 2 tbsp
Sare de masă	5 g
Piper negru	5 g

Instructions

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.

Cozonac Umplut Cu Nuca Si Stafide

1 Portii

Ingrediente

făină de grâu, alb, toate scopurile	125 g / 1 cup
Sare de masă	6 g / 1 tsp
Lapte cu conținut cu conținut redus de grăsimi (2%), fără adaos de vitamina A și vitamina D	40 g
Zahăr, granulat	30 g
agenți de dospire, drojdie, crudărie, comprimat	5 g
Gălbenuș de ou	17 g / 1 large
Ulei de floarea-soarelui, cu acid linoleic (mai puțin de 60%)	20 g
Coaja de lamaie, crudă	6 g / 1 tbsp
Băutură alcoolica, distilat, rom, 80 alcool (etanol)	14 g / 0.5 fl oz
Extract de vanilie	1 g / 0.125 tsp

Instructions

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.

nuci, nuci, engleze	25 g
Albuș de ou	33 g / 1 large
Zahăr, granulat	15 g
Cacao, pudră uscata, neîndulcită	5 g / 1 tbsp
Stafide, fără sâmburi	5 g
Băutură alcoolică, distilat, rom, 80 alcool (etanol)	14 g / 0.5 fl oz
Extract de vanilie	4 g / 1 tsp
agenți de dospire, praf de copt, sodiu scăzut	0 g / 0 tsp
Ulei de floarea-soarelui, cu acid linoleic (mai puțin de 60%)	14 g / 1 tbsp
Gălbenuș de ou	17 g / 1 large

Pasca

1 Portii

Ingrediente

făină de grâu, alb, toate scopurile	150 g
agenți de dospire, drojdie, crudărie, comprimat	8 g
Ou, crud	44 g / 1 medium
Zahăr, granulat	50 g
Unt sărat	25 g
Ulei de floarea-soarelui, cu acid linoleic (mai puțin de 60%)	14 g / 1 tbsp
Lapte cu conținut redus de grăsimi (2%), fără adaos de vitamina A și vitamina D	246 g / 1 cup
Sare de masă	0 g
Brânză de vaci fără grăsimi	200 g
Zahăr, granulat	50 g
făină de grâu, alb, toate scopurile	125 g / 1 cup
Ou, crud	44 g / 1 medium
Griș	84 g / 0.5 cup
Stafide, fără sâmburi	25 g
Coaja de lamaie, crudă	6 g / 1 tbsp
Zaharuri, sub formă de pulbere	8 g / 1 tbsp unsifted
Sare de masă	5 g
Unt sărat	13 g
Smântână	25 g

Instructions

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.

Spanac Mancare NS

1 Portii

Ingrediente

Spanac, fiert, fără sare	300 g
ceapa, crud	30 g
Ardei gras roșu	50 g
morcovi, crud	50 g
Ulei de măsline, pentru salată sau gatit	10 g

Instructions

Se taie marunt ceapa, morcovul si ardeii gras si calesc la foc mic timp de 10 min intr-o tigaie cu putin apa si uleiul de masline. Se adauga apoi spanacul fiert (se poate folosi si cel la punga congelat sau conservat la borcan) si se mai lasa 5-10min pe foc. La sfarsit se adauga condimente dupa gust. (sare, piper, boia) si putina zeama de lamaie.

Cheesecake Cu Ricotta NS

1 Portii

Ingrediente

Branza ricotta
Iaurt natur 2,5% Pinos, 1 cutie
= 900 g
Mix fructe de padure,
congelate sau proaspete
Indulcitor Stevia
Biscuiti fara sare si fara zahar
adaugat, cu indulcitori Ligera
Gullon

70 g

50 g

100 g

10 g

20 g

2-3 buc

Instructions

Se prepara separat un sos din fructele de padure: se incalzesc intr-un vas de teflon adaugand putina apa si indulcitorul. Se amesteca pana la omogenizarea amestecului.

Separat se amesteca branza cu iaurtul si se adauga 1 lingurita indulcitor.

Se aseaza desertul intr-un castron sau cupa speciala astfel: un strat biscuiti (se pot marunti) , un strat amestecul de branza si pe deasupra sosul de fructe.

In loc de biscuiti se pot folosi si fulgi de porumb, ovaz, hrisca - inmuiat in prealabil in putin lapte.