

Art of cooking

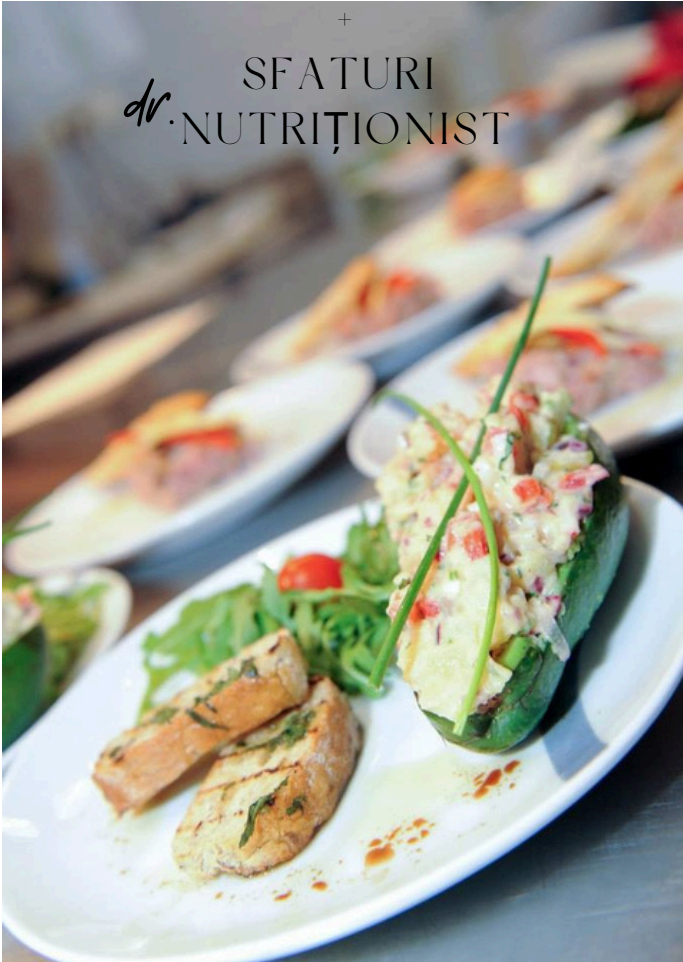
MENIU
COMPLET

6

ZILE

+

dr. SFATURI
NUTRIȚIONIST



B'art of cooking

Despre mine....

Salutare! Eu sunt Diana Bart, o jurnalistă cu o experiență de 20 de ani, în vârstă de 43 de ani, cea mai frumoasă vârstă! :)

Sunt absolventă de Filosofie și Jurnalism, dar și de Școala Populară de Arte. Pentru mine, viața este o artă în sine, cu bune și rele, manifestată în fiecare aspect al existenței.

Pasiunea mea pentru un stil de viață sănătos și estetic m-a condus către explorarea legăturii dintre alimentație, bunăstare și fericire. Cred cu tărie că fericirea autentică izvorăște din lucrurile simple și cotidiene. Această convingere m-a determinat să creez B'art of Cooking și podcastul B'art of Living.

Perseverența, încrederea în puterea universului și respectul pentru inteligența corpului nostru sunt pilonii pe care îmi construiesc filosofia de viață.

Iar curiozitatea, interacțiunea cu oamenii și experiența mi-au întărit credința că suntem suma alegerilor noastre care ne modelează parcursul vieții.

Și pentru că informațiile sunt valoroase verificate, împreună cu Bianca Doamna, medic nutriționist și Doctor în Științe am creat eBook-uri ce conțin rețete delicioase și sfaturi alimentare avizate, pe care doresc să le împărtășesc cu voi.

Împreună, putem descoperi cum alegerile conștiente și aprecierea frumuseții în simplitate ne pot transforma existența. Te invit să explorezi alături de mine această călătorie către o viață mai sănătoasă, mai ușoară și mai frumoasă.



B'art of cooking

Despre mine....

Bun găsit!

Eu sunt Bianca Doamna, medic internist și specialist în nutriție, dedicată sănătății femeilor în toate etapele vieții.

Cu o abordare holistică, îmbin cunoștințele științifice cu o înțelegere profundă a corpului feminin, concentrându-mă pe fertilitate, sarcină, echilibru hormonal și wellness.

Misiunea mea este de a oferi suport și îndrumare pentru adoptarea unui stil de viață sustenabil, axat pe echilibrul hormonal.

Sunt tare încântată să colaborez cu Diana Bart, fondatoarea 'B'art of Cooking', în realizarea acestor eBook-uri.



ÎMPREUNĂ, COMBINĂM PASIUNEA PENTRU NUTRIȚIE ȘI ARTA CULINARĂ, OFERIND RESURSE VALOROASE PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT.

CONȚINUT

ZIUA

01

Rondele cu Ton și Caju
Supă Cremă de Roșii cu
Crutoane Aromate
Creveți cu Unt și Usturoi
Burger din Avocado

ZIUA

02

Orez Basmati cu Lapte
Supă Cremă de Ciuperci
Cotlet de Porc la Cuptor, cu
Piure de Cartofi
Avocado cu Salată de Creveți

ZIUA

03

Papară cu Piept de Curcan
Borș de Sfeclă Coaptă
Pulpe de Pui cu Legume și Vin
Pește în Sare, la Cuptor

ZIUA

04

Budincă de Chia cu Iaurt și
Banane
Supă Cremă de Mazăre cu Mentă
Drob Mozaic
Somon cu Sos de Lămâie, Unt și
Capere

ZIUA

05

Toast cu Somon și Ou Poșat
Supă Cremă de Cartofi Dulci
Paste cu Cremă de Brânză și Spanac
Muffins de Dovlecei cu Brânză și
Semințe

ZIUA

06

Granola Bowl
Ciorbă de Linte cu Spanac
Dovlecei Pane la Cuptor
Fileuri de Pește cu Crustă
Crocantă de Cartofi Rași



ZIUA 1

MIC DEJUN: rondele cu ton și Caju

INGREDIENTE:

- 2 rondelle de cereale integrale și semințe
- 1 conservă de ton
- 1 linguriță ulei de măsline
- 1 lingură de Caju
- ardei kapia roșu
- castravete
- sare celtică, piper

MOD DE PREPARARE:

1. blendum tonul împreună cu Caju, ulei de măsline, sare și piper
2. întindem pasta pe rondellele de cereale
3. servim cu rondelle de ardei kapia și castravete



PRÂNZ: supă cremă de roșii cu crutoane aromate

INGREDIENTS:

- 1 sticlă suc de roșii
- 1 cartof dulce
- 1 ardei kapia roșu
- 1 morcov
- 1 pastîrnac
- 1 ceapă albă
- 3 căței de usturoi
- 3 linguri ulei de măsline
- sare celtică, piper, boia, usturoi pudră
- busuioc uscat și proaspăt
- 5 felii de pâine integrală

MOD DE PREPARARE:

1. puneți la fiert toate ingredientele circa 20 min, cu 1 litru de apă. *eu folosesc oala sub presiune, înjumătățește timpul de fierbere și păstrează vitaminele *
2. între timp, tăiem cubulețe mici pâinea și le punem în cuptorul încins la 180 grade, pe tava de la cuptor acoperită de hârtie de copt, circa 10-13 min., până ce devin crocante și aurii
3. scoatem crutoanele și le amestecăm bine cu 2 linguri de ulei de măsline, sare, piper, usturoi pudră, boia și busuioc uscat sau proaspăt tocat mărunt
4. când legumele sunt fierte, adăugăm și 1 lingură de ulei de măsline, le blenduim bine și turnăm apoi și sucul de roșii. Mai dăm într-un clocot
5. gustăm supa și potrivim de gust adăugând sare, piper și busuioc uscat și proaspăt tocat

* dacă roșiile nu sunt suficient de dulci, puteți adăuga, după gust, stevie

* serviți supa cremă cu biluțe de mozzarella și crutoanele condimentate



PRÂNZ: creveți cu unt, usturoi și roșii cherry

INGREDIENTE:

- 500 gr. creveți congelați, cruzi sau prefierți
- 200 gr. roșii cherry
- 1/4 pachet de unt
- 5 căței de usturoi
- pătrunjel verde
- 1/2 pahar de vin alb * opțional
- sare celtică, piper

MOD DE PREPARARE:

- 1.creveții dacă nu sunt prefierți, îi fierbem circa 2 min, în special dacă îi consumă copiii
- 2.incingem tigaia și adăugăm untul, apoi creveții, roșiile cherry și sotăm totul circa 2-3 min
3. adăugăm și usturoiul pisat,amestecăm bine
- 4.gustăm de sare, piper
- 5.servim cu pătrunjel verde și pâine integrală prăjită și unsă cu ulei de măsline, usturoi pudră, sare și boia



CINĂ: burger din avocado

INGREDIENTE:

- 1 avocado
- 1 ou fiert tare
- 1 felie brânză de capră
- rucola
- salată verde
- felii de roșii
- susan
- sare celtică, ulei de măsline
- lămâie sau lime

MOD DE PREPARARE:

1. Tăiem avocado pe din două, punem un pic de sare celtică, lămâie și ulei de măsline
2. Începem și așezăm rucola, brânza, roșiile, oul tăiat rondele, salată și iar felii de roșii
3. deasupra adăugăm pentru un plus de Calciu susan mixt





✨ Tips & Tricks de la Bianca ✨

◆ Proteinele contează! Masa de prânz include creveți, o sursă excelentă de proteine de înaltă calitate, dar și de seleniu, mineral esențial pentru funcția tiroidiană. Combinația cu roșiile cherry și pâine integrală asigură un echilibru bun între proteine, fibre și antioxidanți.

◆ Grăsimile sănătoase sunt cheia sațietății. Burgerul din avocado este un exemplu perfect de masă echilibrată: avocado oferă grăsimi mononesaturate benefice pentru inimă și echilibrul hormonal, iar brânza de capră aduce proteine și probiotice utile pentru digestie.

◆ Chifla cu semințe de susan este un mic truc nutrițional pentru aportul de calciu – ideal pentru sănătatea oaselor, mai ales dacă nu consumi lactate frecvent.

◆ Supa cremă de roșii nu este doar o masă reconfortantă, ci și o sursă de licopen – un antioxidant puternic. Pentru a ajuta digestia și asimilarea nutrienților, încearcă să bei apă cu lămâie sau un ceai digestiv între mese.

◆ Mic sfat: Dacă ai un stil de viață activ, poți adăuga un snack bogat în proteine între prânz și cină, cum ar fi iaurt grecesc cu semințe sau un pumn de migdale.

ZIUA 2



MIC DE JUN: orez basmati cu lapte

INGREDIENTE:

- 1 cană orez basmati
- 1 litru de lapte vacă/fără lactoză/vegetal
- stevie/miere după gust
- 1/4 kg de prune/gutui/mere/caise/fructe de pădure/sau dulceață fără zahăr
- un vârf de sare
- scorțișoară
- vanilie pudră
- o lingură de fistic

MOD DE PREPARARE:

- 1.dăm în cuptorul încins fructele pe care le-am ales, cu 1/2 cană de apă circa 30', până ce devin ca un gem
- 2.punem laptele la fiert cu praful de sare
- 3.clătim bine orezul și-l turnăm în lapte când acesta începe fierberea
- 4.lăsăm orezul la fiert cca 20' sau după timpul indicat pe pachet, amestecând constant cu telul
- 5.când e gata și cremos, îl îndulcim după gust și preferință
- 6.adăgăm fructele coapte sau dulceața
- 7.servim cald sau rece cu scorțișoară și vanilie



PRÂNZ: supă cremă de ciuperci

INGREDIENTS:

- 1 caserolă mare de ciuperci champignon
- 1 păstârnac
- 1 ceapă albă
- 2 cartofi
- 1/2 sticlă smântână lichidă" Lăptăria cu caimac" (e cea mai naturală și sănătoasă)
- 5 căței de usturoi (*opțional)
- sare celtică, piper

PENTRU CRUTOANE:

- 6 felii de pâine integrală
- ulei de măsline
- sare, boia ardei, oregano, usturoi pudră

MOD DE PREPARARE:

- 1.punem la fiert circa 20' toate legumele, cu apă doar cât să le acopere , nu mai multă (*atenție, ciupercile lasă multă apă, să nu fie apoi prea lichidă supa),
2. când sunt fierte, blenduim totul , adăgăm apoi smântâna lichidă și usturoiul pisat , sarea după gust, piperul, și mai dăm într-un clocot
- 3.servim supa cu crutoane

CRUTOANE:

- 1.tăiem pâinea cubulețe mici, o punem pe o tavă cu hârtie de copt și o dăm în cuptorul încins la 180 grade circa 15 min (*o urmăriti să nu se ardă)
- 2.le amestecăm bine cu ulei de măsline, sare, boia, oregano și usturoiul pudră



PRÂNZ: cotlet de porc la cuptor, cu piure de cartofi

INGREDIENTE:

- 500 gr. de cotlet de porc fără os
- 5 căței de usturoi
- 2 linguri de ulei de floarea soarelui presat la rece
- crenguțe de cimbru verde sau uscat
- sare celtică, boia dulce, piper
- 1/2 pahar de vin alb
- 1 cană mare de apă

- 4 cartofi albi
- o felie de unt sau 1 lingură ulei de floarea soarelui presat la rece
- 1/4 pahar de lapte
- sare celtică



MOD DE PREPARARE:

1. tăiem cotletul de porc felii subțiri, îl batem bine ca pe șnițele
 2. condimentăm cu sare, piper, boia
 3. adăugăm și apa vinul, dar și uleiul de floarea soarelui
 4. coacem în cuptor, la 180 grade circa 1 h (*dacă scade apa, mai punem, cât să acopere carnea, dar mai adăugăm și condimente)
 5. când carnea e bine coaptă, adăugăm și usturoiul pisat și mai lăsăm în cuptor 15min
-
1. În timpul în care stă carnea în cuptor, curățăm cartofii, îi tăiem cubulețe mici și îi clătim bine de amidon, apoi îi acoperim de apă și îi punem la fiert cu puțină sare, max 30 min
 2. Când sunt fierți și furculița pătrunde bine în ei, scurgem apa și-i blenduim cu mixerul, adăugăm ulei/unt, lapte și sare după gust

Servim friptura cu piure și cu castraveși murați sau salata.

CINA: avocado cu salată de creveți

INGREDIENTE:

- 1 avocado
- 500 gr. creveți cruzi sau prefierți
- 1 iaurt
- 1 ou fiert tare
- 1 linguri de ulei de măsline
- 1 lingură de muștar
- ardei kapia roșu
- 4 fire de ceapă verde /1 ceapă roșie
- mărar
- lămâie
- sare celtică, piper

MOD DE PREPARARE:

1. creveții îi fierbem 3min dacă sunt cruzi, apoi îi tragem alte 2 min într-o tigaie cu un pic ulei de măsline. Dacă sunt prefierți, îi tragem doar 2 min în tigaie cu ulei de măsline
2. amestecăm iaurtul cu lingura de ulei de măsline și lingura de muștar , punem sare și piper
3. adăugăm apoi aici creveții tăiați cum ne place , ceapa, ardeiul kapia cubulețe și oul fiert cubulețe
4. tăiem avocado pe din două, punem peste lămâie și amestecul de creveți





✨ ✨ Tips & Tricks de la Bianca ✨ ✨

◆ Scorțișoara adăugată nu este doar pentru aromă, ci și un antioxidant puternic care ajută la stabilizarea glicemiei și sprijină metabolismul. Vanilia naturală are un efect relaxant asupra sistemului nervos și poate îmbunătăți starea de bine.

◆ Fisticul nu este doar un topping crocant și gustos, ci și o sursă excelentă de grăsimi sănătoase, proteine și magneziu, un mineral esențial pentru combaterea oboselii și echilibrul hormonal. În plus, conține vitamina E, benefică pentru sănătatea pielii.

◆ Cina este mai săracă în carbohidrați pentru că am echilibrat mesele zilei. La micul dejun și prânz am inclus carbohidrații (orez basmati, pâine integrală, cartofi), iar la cină ne-am concentrat pe proteine și grăsimi sănătoase pentru sațietate și refacere musculară.

◆ Un dressing echilibrat pentru salată – lăptușul și muștarul nu doar că adaugă cremozitate, dar au și beneficii digestive. Lăptușul oferă probiotice, esențiale pentru sănătatea florei intestinale, iar muștarul stimulează digestia și metabolismul.

◆ Sfat practic: Pentru o digestie optimă seara, poți consuma un ceai de ghimbir sau mentă după cină.

ZIUA 3



MIC DEJUN: papară cu piept de curcan

INGREDIENTE:

- 2 ouă
- 200 gr. piept de curcan feliat (se găsește feliat și ambalat, organic, fără conservanți)
- un vârf de cuțit de unt
- sare celtică, piper

- orice salată de sezon vă place

MOD DE PREPARARE:

- 1.Încingem bine tigaia, adăugăm untul
- 2.apoi pieptul de curcan și îl lăsăm doar cât să îl prindă puțin focul
- 3.batem ouăle cu sare și le turnăm peste, le amestecăm circa 1min până se gătesc

Servim alături de salată de sezon



PRÂNZ: borș de sfeclă coaptă

INGREDIENTE:

- 5 sfecele mari (*să le alegeți pe cele tari și cât mai închise la culoare)
- 1 ceapă albă
- 2 morcovi
- 1 păstârnac
- 3 cartofi medii (*eu mai pun și cartofi mov, sunt tare sănătoși, îi găsiți la Metro)
- 1 sticlă borș
- leuștean proaspăt
- pătrunjel proaspăt
- sare celtică, piper
- *opțional și un ou

MOD DE PREPARARE:

1.spălați bine sfecla în coajă (*își va ține gustul , zeama și nutrienții) și o puneți în tava de copt , pe hârtie de copt , în cuptorul încins la 200 grade circa 60-90 min, până intră ușor furculița în ea

(* o puteți pune cu o seară înainte ca să o și aveți pregătită a doua zi)

2. tocați ceapa cubulețe, morcovii și păstârnacul îi dați prin răzătoarea mare, iar cartofii îi tăiați cubulețe mai mici

3. Încingeți oala, adăugați o lingură de ulei de floarea soarelui presat la rece și puneți toate cele tocate la punctul de mai sus + sare și înăbușiți bine circa 2 min.

4. puneți acum și sfecla curățată și dată prin răzătoarea mare

5. adăugați și un litru de apă și fierbeți totul 20min

6. puneți apoi și sticla de borș , mai dați un clocot

7. iar la final, dacă vreți să fie și mai hrănitore, puneți oul bătut cu furculița și mai dați un clocot ca să se facă zdrențe

8. serviți cu leuștean și pătrunjel proaspăt



PRÂNZ: pulpe de pui cu legume și vin

INGREDIENTE:

- 4 pulpe de pui
- 4 morcovi
- 2 cartofi mari
- 6 caței de usturoi
- sare celtică, piper, cimbru uscat, boia de ardei dulce
- crenguțe de cimbru proaspăt
- 1/2 pahar de vin

MOD DE PREPARARE:

1. punem într-un vas pulpele, morcovii tăiați bastonașe, cartofii tăiați cuburi, toate condimentele (mai puțin crenguța de cimbru), acoperim cu apă și dăm în cuptorul încins la 180 grade circa 90 min

2. punem după acest timp și usturoiul pisat, vinul și crenguța de cimbru , mai adăugăm puțină apa dacă a scăzut prea mult și mai dăm 20 min la cuptor

*gustăm sosul și de sare, condimente, mai aduăgăm, pâna la gustul dorit

Servim cu salată de sezon



CINA: pește în sare, la cuptor

INGREDIENTE:

- 1 dorada sau lup de mare (*de preferat de captură), cu solzi, doar curățat pe interior
- 1 kg de sare banală
- 1/2 cană de apă
- lămâie
- 4 cartofi dulci
- sare celtică, piper, boia dulce, ulei de floarea soarelui presat la rece

MOD DE PREPARARE:

1. pe tava de copt punem o hârtie de copt, jumătate din punga de sare, peștele, apoi restul de sare pe deasupra și turnăm uniform puțină apă pe toată suprafața peștelui
2. îl dăm în cuptorul încins la 180 grade circa 40 min
3. între timp tăiem cartofii dulci fără coajă cubulețe mici, îi amestecăm cu sare, piper, boia și uleiul presat la rece și îi dăm la cuptor tot circa 40 min, până se coc bine
4. când peștele e gata, îl curățăm de coajă și șira spinării, îl servim file cu ulei de măsline, lămâie și cartofii copti

Alături, o salată verde cu ceapă verde, ridichi, lămâie, sare și ulei de măsline





✨ Tips & Tricks de la Bianca ✨

◆ Papara cu piept de curcan este o alegere excelentă pentru un început de zi echilibrat. Oferă proteine de calitate, esențiale pentru sațietate și menținerea masei musculare, iar ouăle sunt o sursă valoroasă de colină, importantă pentru sănătatea creierului și echilibrul hormonal.

◆ Borșul de sfeclă coaptă susține sănătatea cardiovasculară datorită conținutului ridicat de nitrați naturali, care ajută la reglarea tensiunii arteriale. În plus, sfecla este bogată în antioxidanți și contribuie la detoxifierea naturală a ficatului.

◆ Pulpele de pui gătite cu legume și vin oferă un mix echilibrat de proteine și fibre, care susțin digestia și mențin senzația de sațietate. Vinul adăugat în preparare intensifică aroma și ajută la descompunerea proteinelor, făcând carnea mai fragedă.

◆ Peștele gătit în sare păstrează suculența și își menține toți nutrienții esențiali, inclusiv acizii grași omega-3, benefici pentru inimă și sistemul nervos. Asocierea cu cartofi dulci echilibrează masa, oferind carbohidrați complecși și betacaroten, important pentru sănătatea pielii și a ochilor.

◆ Salata verde cu ceapă verde, ridichi și lămâie este o sursă excelentă de vitamine și minerale. Lămâia îmbunătățește absorbția fierului din legume și carne, iar uleiul de măsline adaugă grăsimi sănătoase esențiale pentru echilibrul hormonal.

✦ Sfat practic: Dacă vrei să intensifici efectul antioxidant al cinei, poți adăuga puțin turmeric peste cartofii dulci înainte de coacere.

ZIUA 4



MIC DE JUN: budincă de chia cu iaurt și banane

INGREDIENTE:

- 1 banană
- 1 iaurt lichid de preferat
- 2 linguri de semințe de Chia
- 1/2 lingură de unt de arahide
- 1 lingură de afine
- scorțișoară
- vanilie pudră
- *opțional miere
- 1 frunză de mentă

MOD DE PREPARARE:

1. amestecăm iaurtul cu cele două linguri de semințe de Chia și lăsăm min 15 min ca să se umfle semințele. Adăugați și miere dacă doriți
*mai adăugați lapte dacă e prea gros
1. lângă punem și bananele rondele , afinele, untul de arahide
2. pe deasupra, scorțișoara și vanilia pudră



PRÂNZ: supă cremă de mazăre cu mentă

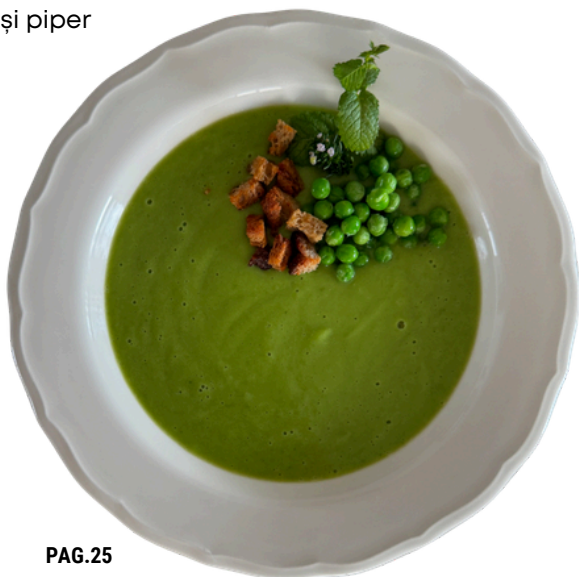
INGREDIENTE:

- 500 gr mazăre proaspătă sau congelată
- 1 păstârnac
- 1 ceapă albă
- 2 cartofi mari
- sare celtică, piper
- 1 lingură ulei de măsline sau 1 bucățiță de unt
- 4 frunze de mentă

MOD DE PREPARARE:

- 1.fierbem în oala sub presiune toate legumele, mai puțin mazărea, cu 1,5 litri de apă, și sare, circa 20 min
- 2.după, adăugăm și mazărea și mai fierbem 15 min (*o punem acum ca să nu fiarbă mult și să rămână verde)
- 3.adăugăm acum și menta, uleiul de măsline sau untul blenduim totul (*și ca să fie și mai fină și cremoasă, eu o dau și prin sită)
- 4.o gustăm de sare, punem și piper

Servim cu crutoane



PRÂNZ: drob mozaic

INGREDIENTE:

- 1 caserolă de ficăței de pui
- 10 ciuperci
- 3 ouă fierte tare
- 4 ouă crude
- 2 legături de ceapă verde
- 1 legătură usturoi verde
- 1 ceapă albă mare
- 1 legătură pătrunjel
- 1 legătură mărar
- 2 linguri ulei de floarea soarelui presat la rece
- sare celtică, piper
- 4 linguri pesmet integral
- semințe de susan

MOD DE PREPARARE:

1. fierbem ficățul 10 min
2. fierbem 3 ouă tare, timp de 10 min, (*de când începe să clocotească apa)
3. incingem o tigaie, punem uleiul, ceapa albă și verde și usturoiul tocate, le lăsăm puțin, cât să se înmoaie
4. adăugăm aici și ciupercile tăiate cubulețe, sare și piper, lăsăm 2-3 min (*mai scurgem din apa lăsată de ciuperci, dacă e prea multă)
5. tăiem ficățul cubulețe
6. transferăm totul într-un bol, ceapa + ficății cu ciupercile, peste care punem și restul de 4 ouă bătute cu furculița, pesmetul, pătrunjelul și mărarul tocate, ouăle fierte tare tăiate cubulețe, sare și piper, amestecăm ușor
7. deasupra punem semințele de susan
8. ungem un vas cu ulei și tapetăm cu un pic de pesmet, turnăm compoziția și o dăm în cuptorul încins la 170 de grade, timp de 30 min, până se rumenește deasupra

Servim drobul fierbinte sau rece cu muștar sau garnitură de piure de legume, cartofi copti sau prăjiți în cuptor și salată.



CINA: somon cu sos de lămâie și unt și capere

INGREDIENTE:

- 1 file de somon sau 4 bucăți (*încercați să luați de captură)
- 2 lămâi cu coaja netratată (le găsiți mai peste tot)
- capere mari și mici
- 1 pahar de apă
- 1/4 pachet unt
- sare, piper

MOD DE PREPARARE:

- așezăm într-un vas bucățile de somon, punem sare și piper, caperele pe care le-am clătit înainte dacă sunt la borcan (*scăpăm astfel de excesul de sare) , zeama de la o lămâie, iar pe cea de-a doua o tăiem rondele , apa, sare și piper
- dăm totul în cuptorul încins circa 30-40 min, până se rumenește peștele , dar să nu fie uscat
- la final adăugăm și untul și stingem cuptorul, dar mai lăsăm 5 min peștele înăuntru, până ce se topește untul
- gustăm de sare sosul, dacă mai trebuie, mai adăugăm

Servim alături de un piure de legume și salată verde





✨ Tips & Tricks de la Bianca ✨

◆ Budinca de chia combinată cu banane, unt de arahide și scorțișoară oferă un mix ideal de fibre, proteine și grăsimi sănătoase, susținând energia și digestia. Frunza de mentă adaugă prospețime și sprijină digestia. Poti opta pentru fructe de padure daca doresti sa aiba un indice glicemic mai mic.

◆ Mazărea este o sursă bună de proteina vegetala și fibre, esențiale pentru sănătatea digestivă și senzația de sațietate.

◆ Drob mozaic – un mix de nutrienți esențiali – Această combinație de ficăței, ciuperci și ouă oferă fier ușor absorbit, vitamina B12 și proteine complete. Pesmetul integral adaugă fibre, iar verdeța contribuie la detoxifierea naturală a organismului.

◆ Somonul este o sursă excelentă de acizi grași esențiali, care susțin funcția cognitivă și echilibrul hormonal. Sosul de lămâie îmbunătățește absorbția mineralelor, iar caperele oferă un plus de antioxidanți.

◆ Spre deosebire de piureul clasic de cartofi, cel de legume aduce o varietate de vitamine și minerale, fiind mai ușor de digerat și mai bogat în antioxidanți.

◆ O masă completă se încheie perfect cu o salată bogată în fibre și vitamine. Uleiul de măsline ajută la absorbția vitaminelor liposolubile, iar lămâia adaugă un plus de vitamina C, care sprijină sistemul imunitar.

◆ Sfat practic: Dacă vrei să îți menții glicemia stabilă pe parcursul zilei, combină mereu carbohidrații cu proteine sau grăsimi sănătoase, așa cum ai în această zi.

ZIUA 5



MIC DEJUN: toast cu somon și ou poșat

INGREDIENTE:

- 1 felie pâine integrală
- 2 felii somon afumat
- 1 ou
- 1 avocado
- rucola
- semințe de susan (*pentru un plus de Calciu)
- ulei de măsline

MOD DE PREPARARE:

- punem la fiert apă cu un pic de sare
- oul îl spargem fie într-un bol mic, fie într-un polonic
- când apa dă în clocot, reducem focul și turnăm ușor oul, îl lășăm circa 1 min
- prăjim felia de pâine un pic, punem ulei de măsline , somonul, avocado feliat , oul poșat și semințele de susan
- lângă, și rucola pe care o stopim cu lîmâie, sare și un pic de ulei de măsline



PRÂNZ: supă cremă de cartofi dulci

INGREDIENTE:

- 4 cartofi dulci
- 1 cartof mare roșu(e mai cremos)
- 1 morcov
- 1 ceapa alba
- 3 căței de usturoi
- 1/2 linguriță nucșoară (ii da un gust fantastic)
- sare, piper
- ulei de măsline (*dacă e de post)
- 1/2 sticlă de smântână lichidă (o variantă sănătoasă este cea de la "Lăptăria cu Caimac")
- semințe crude de floarea soarelui

MOD DE PREPARARE:

- 1. Punem în oala sub presiune sau oala cu capac, cartofii, ceapa și usturoiul taiate bucăți mari, acoperim cu 1,5 l de apă, sare, și lășăm la fiert 30 min
 - 2. Băgăm apoi blenderul în oala și blenduim (dacă e prea multa zeama, o scoateți în bol, o mai puteți adaugă apoi dacă e prea grosă consistenta)
 - 3. Adugam și piperul, nucșoara. Mai gustam și de sare, adăugăm și smântâna lichidă și mai dam într-un clocot
 - 4. Adugăm și semințele de floarea soarelui, trase un pic în tigaie, aromate cu sare și boia
- Servim cu crutoane unse cu ulei de măsline și sare, boia, oregano și praf de usturoi.



PRÂNZ: paste cu cremă de brânză și spanac

INGREDIENTE:

- 4 pumni de paste cu sau fără gluten
- 1/2 pungă spanac congelat tocat (*sau proaspăt, în sezon)
- 1 cutie pasta de brânză cu/fără lactoză
- 4 căței de usturoi
- 1/2 pahar de lapte
- sare, piper

MOD DE PREPARARE:

- Punem o oala cu apă la fiert și cu un pic de sare. când dă în clocot punem pastele și le fierbem după indicația de pe pachet (5-8min)
- punem pe foc, într-o tigaie , laptele, spanacul congelat și usturoiul pisat și amestecăm până ce se dezgheață spanacul și se crează o pastă fierbinte
- adăugăm acum și pasta de brânzăși amestecăm bine
- punem și pastele scurse bine
- servim cu parmezan ras



CINA: Muffins de dovlecei cu brânză și semințe

INGREDIENTE:

- 3 dovlecei
- 1 cutie brânză de vaci sau 1 pachet brânză de capră
- 4 ouă
- 1 lingură drojdie inactivă (*bogată în nutrienți)
- 2 linguri semințe de floarea soarelui crude
- 2 lingurițe mac
- 2 lingurițe susan
- 12 ouă de prepeliță fierte tare
- sare celtică, piper
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 legătură mărar verde

MOD DE PREPARARE:

1. radem dovleceii cu coajă pe răzătoarea mare, punem puțină sare și îi scurgem bine într-un tifon sau cu mâna
2. amestecăm dovleceii cu: brânza rasă , ouăle bătute, drojdia inactivă , semințele, mărarul tocat , sare, piper și uleiul de măsline
3. începem și așezăm compoziția în formele de brioșe, punând câte o lingură, apoi oul de prepeliță fiert , apoi încă o lingură de compoziție, până se umple forma
4. pe deasupra mai presăram câteva semințe de floarea soarelui
5. dăm în cuptoul încins la 180 grade circa 30 min, până ce se rumenesc



✨ Tips & Tricks de la Bianca ✨

◆ Cartofii dulci sunt bogați în beta-caroten, care sprijină sănătatea pielii, vederii și sistemului imunitar. De asemenea, conțin fibre pentru sănătatea digestivă.

◆ Nucșoara are proprietăți antioxidante și antimicrobiene, având un efect benefic asupra digestiei și sistemului nervos.

◆ Semințele de floarea-soarelui sunt o sursă valoroasă de vitamina E, cu rol antioxidant și protector asupra membranelor celulare.

◆ Spanacul este bogat în fier non-hemic, magneziu și folat, esențiale pentru producția de energie, sănătatea musculară și funcția cognitivă. Conținutul ridicat de antioxidanți, precum luteina și zeaxantina, protejează sănătatea oculară.

◆ Dovleceii sunt o sursă bună de fibre și antioxidanți, având un conținut ridicat de apă, ceea ce ajută la menținerea hidratării.

◆ Drojdia inactivă este bogată în vitamine din complexul B, esențiale pentru metabolismul energetic și sănătatea sistemului nervos.

◆ Semințele de mac și susan conțin calciu și magneziu, susținând sănătatea sistemului osos și reglarea tensiunii arteriale, iar ouale de prepeliță oferă proteine de înaltă calitate, alături de o cantitate semnificativă de fier și fosfor, esențiale pentru oxigenarea țesuturilor și metabolismul celular.

◆ Sfat nutrițional: Pentru a îmbunătăți absorbția fierului din spanac și semințele de mac/susan, combină aceste alimente cu o sursă de vitamina C, cum ar fi o limonadă proaspătă neindulcita.



ZIUA 6



MIC DE JUN: granola bowl

INGREDIENTE:

- 2 linguri de granola (*alegeți o variantă coaptă în cuptor și fără zahăr, găsiți la Ototo, Bebetei...)
- 1 iaurt
- fructe de pădure
- 1 linguriță de miere
- scorțișoară pudră
- vanilie pudră naturală (*Bebetei. Nu folosiți arome artificiale)

MOD DE PREPARARE:

1. punem lingurile de granola în bol, pe deasupra iaurtul, apoi fructele de pădure
2. adăugăm și lingurița de miere, scorțișoara și vanilia pudră



PRÂNZ: ciorbă de linte cu spanac

INGREDIENTE:

- 250 gr. de linte verde
- 1 morcov
- 1 ceapa alba
- 1 tija țelină verde
- sare, piper, cimbru
- 2 linguri de ulei de floarea soarelui presat la rece
- 2 linguri de oțet (optional), ii da o aroma plăcută
- 1 cutie de baby spanac
- 1 cutie roșii

MOD DE PREPARARE:

1. Lăsăm linta la înmuiat până pregătim restul , o mai clătim apoi în două ape și o scurgem bine
2. Încingem oala sub presiune, adăugăm uleiul și apoi ceapa tocata, morcovul tăiat cubulețe și tija de țelină tăiată rondele. Lăsăm un pic la înăbușit, pana devin sticloase
3. adaugam linta, roșiile cubulețe, punem 1,5 litri de apa, sare, piper, cimbru și lăsăm la fiert, la foc mare, încă 30-40 min
4. Când e fiarta ciorba, gustam de condimente și mai adăugăm sare sau ce mai trebuie, apoi punem și spanacul cu frunzele întregi și mai lăsăm la fiert 5 min.
5. La sfârșit adaugam și oțetul



PRÂNZ: dovlecei pane la cuptor

INGREDIENTE:

- 4 dovlecei noi
- 3 oua
- 250 grame de făină integrală
- pesmet integral
- sare, piper

Pentru sos:

- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 iaurt grecesc mare
- 5 căței de usturoi
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1/2 legătură mărar
- sare, boia, piper

MOD DE PREPARARE:

1. Taiem dovleceii felii potrivite, ii frecam bine cu sare și ii punem la scurs un strecurătoare circa 30 min. vor lăsa multa apa
2. li dam prin faina și pesmet bine
3. Batem ouăle cu ulei și sare, apoi dăm dovleceii și prin ou
4. Încingem cuptorul la 170 grade, aranjam feliile pe tava, pe hârtie de copt și le dam la cuptor max 30 min, pana devin aurii și crocante

Pregătim și sosul :

1. pisam usturoiul, îl amestecam cu sare și ulei
2. apoi punem iaurtul, piperul, mărarul și boiaua.

Servim dovleceii calzi, cu sosul rece.



CINA: fileuri de pește cu fulgi crocanți de cartofi

INGREDIENTE:

- 4 fileuri de dorada/biban/somon
- 3 cartofi medii
- sare, piper
- ulei de măsline spray
- crenguțe de cimbru proaspăt
- 2 lămâi cu coaja netratată

PENTRU MUȘDEI:

- 1 legătură de pătrunjel verde
- 4 căței de usturoi
- sare
- 3 linguri de apă
- ulei de măsline

MOD DE PREPARARE:

1. Curățăm cartofii, îi dam prin răzătoarea mare, îi clătim bine de amidon și îi scurgem în strecurătoare, mână sau tifon
2. aranjăm într-o tava, peste o hârtie de copt, fileurile de pește date cu sare
3. adăugăm și cartofii rasi pe deasupra fileurilor, apoi sare și piper
4. distribuim spray de ulei de măsline peste fileuri (spray-ul ajuta la crocănțire)
- **** dacă nu aveți spray, frecați bine cartofii rasi cu ulei de măsline
5. punem și lămăile tăiate pe jumătate
6. dăm tava în cuptorul încins circa 1 ora, pana se crocantesc cartofii
7. ! cu 10 min înainte să scoatem peștele din cuptor, adăugăm și crenguțele de cimbru, asta ca să-și păstreze prospețimea

- MOD DE PREPARARE mujdei
- 1. blenduim toate ingredientele în blender/Nutribulet





◆ Lintea este o sursă excelentă de proteine vegetale și fibre, contribuind la menținerea senzației de sațietate și la reglarea glicemiei. Este bogată în fier, iar asocierea cu spanacul, care conține vitamina C, îmbunătățește absorbția acestuia.

◆ Dovleceii sunt hidratanți și bogăți în antioxidanți, susținând sănătatea pielii și a sistemului digestiv. Prin coacere în loc de prăjire, dovleceii își mențin un profil nutrițional echilibrat, fără exces de grăsimi.

◆ Cimbrul proaspăt trebuie adăugat la finalul preparării pentru a-și păstra aroma intensă și uleiurile esențiale cu efect antimicrobian și digestiv.

◆ Lămâi cu coajă netratată -
Coaja de lămâie este bogată în flavonoide și vitamina C, având proprietăți antioxidante și antiinflamatoare. Pentru a evita pesticidele, este recomandat să folosești lămâi bio, iar pentru a evita gustul amar prin gătire te ajută să le cureți de coajă.

◆ Sfat nutrițional: Adaugă puțină zeamă de lămâie peste fileul de pește după gătire pentru a intensifica gustul și pentru a ajuta la absorbția fierului din preparat.