

MENIUL SĂPTĂMÂNAL

LUNI - ZIUA 1

Mic-dejun

Porridge cu fructe de pădure

Ingrediente (1 porție):

- 50 g fulgi fini de ovăz
- 200 ml băutură vegetală (migdale, ovăz, cocos sau soia)
- 1 linguriță sirop de arțar sau agave
- ½ linguriță scortişoară (opțional)
- 1 linguriță semințe de chia sau în (pentru extra fibre, sațietate și un aport echilibrat de nutrienți)
- 1 lingură cremă de migdale sau caju (opțional, pentru un gust mai bogat)
- Topping: fructe de pădure proaspete sau congelate (afine, zmeură, mure, coacăze) și nuci/migdale



Mod de preparare:

1. În bolurile pentru servire, pune câte un strat de iaurt (sau varianta vegană) la bază.
2. Aranjează fulgii crocanți de ovăz într-o parte a bolului.
3. Pune fructele proaspete lângă fulgi.
4. Presară nucile și/sau alunele lângă fructe.
5. La final, toarnă mierea deasupra.
6. Servește imediat pentru a păstra textura crocantă a fulgilor și prospețimea fructelor.
7. Un mic dejun delicios, hrănitor și gata în doar câteva minute.



LUNI - ZIUA 1

Prânz

Supă cremă de dovleac cu cartof dulce

Ingrediente::

- 1 dovleac mic, copt
- 1 morcov
- 1 cartof alb
- 2 cartofi dulci
- 50 g țelină
- 1 ceapă
- 3 linguri ulei de măsline
- 1 ceașcă băutură instant din soia
- 1 lingură lecitină de soia
- 1 lingură fulgi de drojdie inactivă
- 1/2 linguriță sare
- Mix 5 semințe



Mod de preparare:

1. Se curăță legumele (în afară de dovleac), se taie în bucăți potrivite și se pun într-o oală la fiert, cu apă cât să le acopere.
2. Se pune capacul peste oală și se lasă la foc mediu timp de 15 minute.
3. În acest timp, vei pregăti dovleacul: îl cureți de coajă și de semințe și îl tai în bucăți (nu foarte mici, pentru că oricum vor fi, la final, pasate cu blenderul).
4. După ce a fiert un sfert de oră zeama cu legume, se adaugă bucățile de dovleac și se mai lasă la fiert, tot la foc mediu, încă 15 minute.
5. Se stinge focul, se adaugă restul ingredientelor (lecitină de soia, uleiul de măsline, băutura instant de soia, fulgii de drojdie inactivă) și se potrivește de sare după gust.
6. După ce se răcește puțin, se mixează în blender până se obține o supă cu o consistență fină și cremoasă.
7. Se presară pe deasupra mixul de semințe și se mănâncă cu crutoane din pâine integrală.

Dacă se adaugă crutoane în supă, este bine să consumi supa imediat, în caz contrar, crutoanele se vor înmuia și nu vei mai beneficia de plăcerea combinației între textura crocantă a pâinii prăjite și cea fină a supei cremă.

LUNI - ZIUA 1

Gustare

Budincă de chia cu mango

Ingrediente:

- 1/4 cană semințe de chia
- 1 cană băutură de cocos
- 1/2 cană piure de mango



Mod de preparare:

1. Se combină semințele de chia și băutura de cocos într-un pahar și se pune la frigider peste noapte.
2. Toarnă piureul de mango peste budinca de chia.

Poftă bună!



LUNI - ZIUA 1

Cină

Cartof dulce umplut cu quinoa și năut

Ingrediente (1 porție):

- 2 cartofi dulci cu coajă, bine spălați (să fie cât mai groși)
- 100 g **quinoa** albă fiartă
- 200 g năut fiert
- zeama de la 1 lămâie
- 1 lingură boia dulce
- 3 linguri ulei măsline
- 1 cățel de usturoi tocat mărunt
- sare și piper după gust
- pătrunjel proaspăt după gust



Mod de preparare:

1. Așază jumătățile de cartof dulce pe o hârtie de copt într-o tavă.
2. Introdu tava în cuptorul preîncălzit la 200 grade Celsius pentru 30-40 minute.
3. Năutul se pune într-o altă tavă de cuptor, se condimentează cu sare, piper, boia dulce și usturoi și se amestecă bine.
4. Se bagă la cuptorul preîncălzit la 200 grade Celsius timp de 25 de minute.
5. Între timp, fierbe quinoa (la 100 g quinoa se pun cam 200ml apă) după ce ai scurs-o și spălat-o bine. Pune-o în apa (în apă adaugă puțină sare) care a fiert și las-o timp de 15-20 minute sau până când absoarbe apa.
6. Când cartofii și năutul sunt gata, scoate-i din cuptor și fă o mică scobitură (tip bărcuță) în mijlocul jumătăților de cartofi.
7. Se umple fiecare jumătăți cu năut și quinoa (poți adăuga și pulpa rămasă de cartof dulce).
8. Pune cartofii umpluți înapoi în cuptor, tot la 200 grade Celsius, pentru aproximativ 10 minute.
9. Când timpul s-a scurs, stropește preparatul cu zeama de la lămâie și presară pătrunjelul pe deasupra.

Poftă bună!

MARTI - ZIUA 2

Mic-dejun

Parfait rapid cu Granola

Ingrediente (1 porție):

- 200 grame brânză Cottage / produs fermentat cremos din caju / cocos
- 50 de grame Granola Low Sugar



Mod de preparare:

1. Alternează straturile de brânză Cottage și granola.
2. Poți adăuga fructe de pădure sau mere.

Poftă bună!



MARȚI - ZIUA 2

Prânz

Cuburi de tofu rumenite cu legume coapte

Ingrediente:

- 200 g tofu
- 2 morcovi medii
- 1 dovlecel mic
- 1 ceapă roșie medie
- 3 linguri ulei de măsline
- Piper, după gust
- Sare de Himalaya iodată, după gust
- 1/2 linguriță oregano (opțional)
- 1/2 linguriță busuioc (opțional)
- 1 linguriță zeamă de lămâie (opțional)



Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C. Curăță morcovii și taie-i în bastonașe sau ronde. Taie dovlecelul în semilune, iar ceapa roșie în felii.
2. Pune legumele într-o tavă cu hârtie de copt, stropește-le cu două linguri de ulei de măsline, presară sare, piper și ierburi aromatice (opționale), apoi amestecă bine. Întinde-le într-un strat uniform și coace-le 25–30 de minute până devin aurii și fragede.
3. Între timp, scoate tofu din ambalaj, scurge lichidul și taie-l în cuburi, condimentându-l apoi cu sare și piper.
4. Într-o tigaie încălzită la foc mediu, adaugă o lingură de ulei și pune bucățile de tofu la rumenit. Gătește-le 2–3 minute pe fiecare parte, până capătă o crustă aurie și ușor crocantă.
5. Când legumele sunt gata, așază-le pe farfurie, formând un pat colorat. Pune deasupra tofu rumenit și, dacă dorești, adaugă câteva picături de lămâie.

Poftă bună!

MARȚI - ZIUA 2

Gustare

Biscuiți cu cocos

Ingrediente:

- 120 g unt vegan la temperatura camerei
- 30 g zahăr brut
- 100 g cremă de cocos
- 2 lingurițe extract de vanilie
- 190 g făină integrală de grâu
- 30 g băutură praf instant din soia
- 80 g fulgi de nucă de cocos fini
- 1 linguriță praf de copt
- ¼ linguriță sare
- 1-2 linguri băutură vegetală, doar dacă aluatul este prea gros

Pentru decor:

- Cocos chips

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 175°C și pregătește două tăvi cu hârtie de copt.
2. Într-un bol mare, mixează untul vegan cu zahărul brut până când devin cremoase.
3. Adaugă crema de cocos și extractul de vanilie și amestecă până la omogenizare.
4. Într-un alt bol, combină făina, băutura praf instant din soia, fulgii de cocos fini, praful de copt și sarea.
5. Încorporează treptat ingredientele uscate în crema de cocos. Dacă aluatul devine prea dens sau ușor sfărâmicios, adaugă 1-2 linguri de băutură vegetală, cât să se lege bine.
6. Ia porții de aluat de mărimea unei linguri și formează bile, apoi așază-le în tavă.
7. Aplatizează ușor fiecare bilă cu degetele și presară deasupra fulgi de cocos chips pentru un efect crocant.
8. Coace biscuiții timp de 10-12 minute, până când marginile capătă o nuanță aurie foarte ușoară.
9. Lasă-i să se răcească câteva minute în tavă, apoi transferă-i pe un grătar pentru răcire completă.



Savurează acești biscuiți vegani delicioși și nutritivi, perfecți pentru o pauză dulce.
Poftă bună!

MARȚI - ZIUA 2

Cină

Salată de linte cu mere

Ingrediente (1 porție):

- 1 cană de linte roșie/verde gătită, răcită
- 1 măr mare cuburi/felii
- 1 jumătate de tulpină de țelină tocată mărunt
- 1 sfert de cană de nuci tocate și coapte (opțional)
- 1 sfert de cană de ceapă verde tocată mărunt
- ½ ardei roșu
- Salată verde sau salată iceberg
- 1 lingură fulgi de drojdie inactivă



Dressing:

- 2-3 linguri de ulei de măsline
- 1-2 linguri de oțet de cidru de mere
- 1 lingură de miere
- 1 linguriță muștar Dijon
- Sare și piper după gust

Mod de preparare:

1. Pune toate ingredientele pentru salată într-un bol încăpător.
2. Amestecă separat ingredientele pentru dressing într-un castron mic, încorporând mierea.
3. Combină dressingul cu salata.
4. Lasă să stea 15 minute înainte de servire ca să se îmbine toate aromele.
5. Mai adaugă sare și piper după gust, dacă mai este nevoie.

Poftă bună!

MIERCURI - ZIUA 3

Mic-dejun

Bol de fructe, nuci și fulgi crocanți de ovăz cu iaurt

Ingrediente (1 porție):

- 300 g iaurt grecesc sau varianta vegană
- 80 g fulgi crocanți de ovăz
- 150 g fructe proaspete (zmeură, căpșuni, afine, banană sau mix)
- 40 g caju, alune, nuci sau mix
- 2 linguri miere (opțional)



Mod de preparare:

1. În bolurile pentru servire, pune câte un strat de iaurt (sau varianta vegană) la bază.
2. Aranjează fulgii crocanți de ovăz într-o parte a bolului.
3. Pune fructele proaspete lângă fulgi.
4. Presară nucile și/sau alunele lângă fructe.
5. La final, toarnă mierea deasupra.
6. Servește imediat pentru a păstra textura crocantă a fulgilor și prospețimea fructelor.
7. Un mic dejun delicios, hrănitor și gata în doar câteva minute.

Poftă bună!

MIERCURI - ZIUA 3

Prânz

Supă cremă de dovleac cu cartof dulce

Ingrediente (1 porție):

- 1 dovleac mic, copt
- 1 morcov
- 1 cartof alb
- 2 cartofi dulci
- 50 g țelină
- 1 ceapă
- 3 linguri ulei de măsline
- 1 ceașcă [băutură instant din soia](#)
- 1 lingură [lecitină de soia](#)
- 1 lingură [fulgi de drojdie inactivă](#)
- 1/2 linguriță [sare](#)
- [Mix 5 semințe](#)



Mod de preparare:

1. Se curăță legumele (în afară de dovleac), se taie în bucăți potrivite și se pun într-o oală la fiert, cu apă cât să le acopere.
2. Se pune capacul peste oală și se lasă la foc mediu timp de 15 minute.
3. În acest timp, vei pregăti dovleacul: îl cureți de coajă și de semințe și îl tai în bucăți (nu foarte mici, pentru că oricum vor fi, la final, pasate cu blenderul).
4. După ce a fiert un sfert de oră zeama cu legume, se adaugă bucățile de dovleac și se mai lasă la fiert, tot la foc mediu, încă 15 minute.
5. Se stinge focul, se adaugă restul ingredientelor (lecitină de soia, uleiul de măsline, băutura instant de soia, fulgii de drojdie inactivă) și se potrivește de sare după gust.
6. După ce se răcește puțin, se mixează în blender până se obține o supă cu o consistență fină și cremoasă.
7. Se presară pe deasupra mixul de semințe și se mănâncă cu crutoane din pâine integrală.

Dacă se adaugă crutoane în supă, este bine să consumi supa imediat, în caz contrar, crutoanele se vor înmuia și nu vei mai beneficia de plăcerea combinației între textura crocantă a pâinii prăjite și cea fină a supei cremă.

MIERCURI - ZIUA 3

Gustare

Cake pops cu semințe și ciocolată

Ingrediente (6 porții):

- 240g unt de arahide fără zahăr
- 120 g sirop de agave
- 90 g fulgi de ovăz
- 30g semințe de dovleac
- 10g semințe de chia
- 90 g de ciocolată neagră
- Bețișoare pentru cake pops



Mod de preparare:

1. Pune untul de arahide și siropul de agave într-un castron pentru microunde și încălzește-le timp de 20-30 de secunde.
2. Amestecă bine pentru a le combina. Untul de arahide și agavele fiind aproape lichide, este mult mai ușor să încorporezi restul ingredientelor. (Alternativ, pune untul de arahide și siropul de agave într-o cratiță medie și încălzește ușor, amestecând tot timpul, până când se combină bine). Lasă să se răcească timp de aproximativ 5 minute.
3. Adaugă ovăzul, semințele de dovleac și semințele de chia. Amestecă bine și apoi încorporează și cubulețele/picăturile de ciocolată.
4. Tapetează o tavă cu hârtie de copt.
5. Formează bilele, introdu bețele de cake pops și pune-le în tava tapetată.
6. Pune tava în frigider timp de aproximativ 1 oră, până când biluțele sunt ferme.

Poftă bună!

MIERCURI - ZIUA 3

Cină

Gnocchi cu tofu

Ingrediente (2 porții):

PENTRU TOFU: 200g de tofu ardei și ceapă, 1 lingură de amidon de porumb, Sare de mare + piper

PENTRU SOS:

- 2 linguri de unt sau grăsime vegetală
- 7-8 căței mari de usturoi
- 360 ml supă de legume
- 2 linguri de făină
- 2 linguri de pastă de tomate
- 1/2 cană fulgi de drojdie inactivă uscată
- pătrunjel proaspăt, tocat
- 1 linguriță fulgi de chilli roșu
- Câteva roșii uscate, scurse și tocate
- Sare + piper după gust
- 400 g de gnocchi
- Busuioc proaspăt pentru deasupra



Mod de preparare:

1. Taie tofu în cuburi, pune-l într-un castron și amestecă-l cu amidon, sare și piper.
2. Prăjește tofu într-o tigaie mare cu unt vegan, apoi pune-l deoparte.
3. Înainte de sos, pune o oală mare cu apă la fierb pentru paste.
4. Pentru sos: într-o cratiță sau tigaie mare, rumenește usturoiul în unt vegan și 1 lingură ulei de la roșiile uscate (opțional). Adaugă supa vegetală, smântâna vegană, făina și fulgii de drojdie. Amestecă pătrunjelul și fulgii de chili (opțional), redu focul și lasă sosul să se îngroașe 2-3 minute.
5. Adaugă pasta de tomate, roșiile uscate, sare și piper după gust, acoperă și fierbe la foc mic 5 minute.
6. Când apa fierbe, adaugă gnocchi și gătește 3-4 minute sau conform instrucțiunilor, de pe ambalaj. Păstrează aproximativ 1/2 cană din apa de la paste.
7. Amestecă tofu cu gnocchi și adaugă apă de la paste dacă sosul este prea gros.
8. Ornează cu busuioc proaspăt. Poftă bună!

JOI - ZIUA 4

Mic-dejun

Tofu Rancheros

Ingrediente (1 porție):

- 30 ml apă
- 1/2 ceapă galbenă (tocată)
- 1/2 ardei gras verde (tocat)
- 1/2 ardei Jalapeno (fără semințe, tocat mărunt)
- 1 roșie (medie, tăiată mărunt)
- 2 g de sare
- 170 g tofu (fărâmițat)
- 5 g de drojdie inactivă
- 2 g turmeric
- 4 frunze de salată Romana
- 4 g coriandru (pentru garnitură)



Mod de preparare:

1. Încălzește jumătate din apă într-o cratiță mare la foc mediu.
2. Adaugă ceapa, ardeiul verde și cel jalapeno. Sotează timp de 5 minute sau până când ceapa este translucidă.
3. Adaugă roșiile și azonează cu puțină sare. Gătește timp de 10-15 minute sau până când amestecul se îngroașă.
4. Transferă într-un bol.
5. Folosind aceeași tigaie, adaugă apa rămasă, tofu fărâmițat, drojdia inactivă, turmericul și restul de sare. Gătește câteva minute.
6. Împarte tofu, salsa fresca și frunzele de salată romana pe farfurii. Ornează cu coriandru.

Poftă buna!

JOI - ZIUA 4

Prânz

Tocăniță de linte și dovleac

Ingrediente (2 porții):

- 1,5 litri de supă de legume
- 1 ceapă galbenă (tocată)
- 4 căței de usturoi (tocat mărunt)
- 1 g cimbru uscat
- 6 g sare
- 1 g de piper negru
- 1 morcov (mediu, curățat de coajă și tocat)
- 1 cartof galben (mare, curățat de coajă și tăiat în cuburi mici)
- 420 g de dovleac (decojit și tăiat în cuburi mici)
- 200 g lințe verde uscată



Mod de preparare:

1. Adaugă un strop de supă de legume într-o oală mare împreună cu ceapa și usturoiul. Gătește la foc mediu timp de 5 minute sau până când ceapa s-a înmuiat, apoi pune cimbrul, sarea și piperul. Gătește pentru încă 1 minut.
2. Adaugă morcovul, cartoful, dovleacul și linte, amestecă bine, apoi supa rămasă și acoperă cu un capac și continuă să gătești timp de 20 de minute amestecând din când în când.
3. Îndepărtează capacul și mai lasă pe foc pentru încă 10-15 minute, amestecând des, până când tocănița s-a îngroșat.

Dacă nu vrei să folosești dovleac, poți folosi cartof dulce. Iar dacă vrei să adaugi mai multe legume, îți recomandăm, țelină, ciuperci sau mazăre.

Poftă bună!

JOI - ZIUA 4

Gustare

Brioșe de post cu carob

Ingrediente (2 porții):

- 1 lingură de semințe de in măcinate
- 1/4 cană de apă
- 1 cană de făină de ovăz
- 3/4 cană de zahăr brut
- 1/2 cană de făină de grâu
- 1/2 cană de făină de migdale
- 1/2 ceașcă de pudră de carob
- 2 lingurițe de praf de copt
- 1/2 linguriță de sare
- 1 linguriță de vanilie
- 1/4 cană ulei de nucă de cocos, topit
- 1/4 cană de sos de mere
- 1 cană de băutură vegetală de migdale/soia
- 1/4 cană de fulgi de ciocolată neagră, de post



Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 180 grade C.
2. Unge cu puțin ulei o tavă de brioșe sau cupele de silicon pentru brioșe.
3. Amestecă semințele de in și apa într-un castron mic și lasă-le deoparte.
4. Într-un castron mare combină făina de ovăz, zahărul brut, făina de grâu, făina de migdale, pudra de carob, praful de copt, sarea.
5. Într-un bol mai mic, amestecă băutura vegetală, sosul de mere, uleiul de nucă de cocos, vanilia și amestecul de semințe de in.
6. Încorporează ingredientele umede cu cele uscate și amestecă până când se combină perfect.
7. Presară pe deasupra chipsurile de carob.
8. Împarte aluatul în mod egal în tava de brioșe.
9. Coace la cuptor timp de 25-30 de minute sau până când trece testul cu scobitoarea.
10. Scoate tava de brioșe din cuptor și lasă-le să se răcească în tavă timp de 5 minute înainte de a le scoate.
11. Brioșele se pot păstra într-un recipient etanș timp de 3 zile.

JOI - ZIUA 4

Cină

Wrap cu pastă vegetală

Ingrediente:

- 1 lipie integrală (tortilla)
- 1–2 linguri pastă vegetală
- 1 mână mix salată (rucola, baby spanac, valeriană, iceberg)
- 1/2 morcov mic, tăiat fâșii subțiri
- 1/4 ardei gras (roșu/galben), tăiat fâșii
- Sare de Himalaya iodată și piper, după gust (opțional)



Mod de preparare:

1. Întinde lipia integrală pe o farfurie întinsă. Unge uniform suprafața ei cu pasta aleasă, așază în mijloc mixul de salată, apoi adaugă deasupra fâșiile subțiri de morcov și ardeiul gras. Potrivește gustul cu un strop de sare și piper, dacă dorești.
2. Împaturește în 2 lipia sau împachetează mai întâi lateralele, apoi rulează strâns wrap-ul dinspre bază spre vârf, astfel încât umplutura să fie bine prinsă în interior, apoi servește imediat.

Poftă bună!

VINERI - ZIUA 5

Mic-dejun

Parfait cu fulgi crocanți de orz (la pahar)

Ingrediente (2 porții):

- 300 g iaurt grecesc (sau varianta vegană)
- 80 g **fulgi crocanți de orz**
- fructe proaspete (afine, zmeură, căpșuni sau mix)
- 1-2 lingurițe miere (opțional)
- 1 linguriță extract de vanilie (opțional)



Mod de preparare:

1. Într-un bol, amestecă iaurtul grecesc (sau varianta vegană) cu extractul de vanilie și mierea, dacă vrei un gust mai dulce.
2. Pregătește paharele pentru parfait: pune un prim strat de fulgi crocanți de orz.
3. Adaugă un strat de fructe proaspete, apoi un strat generos de iaurt.
4. Continuă alternanța straturilor până se umple paharul, terminând cu fulgii pentru un efect crocant.
5. Servește imediat pentru textură crocantă sau lasă 10-15 minute la frigider dacă preferi fulgii ușor înmuiați.

Poftă bună!

VINERI - ZIUA 5

Prânz

Conopidă cu sos sticky și susan

Ingrediente (2 porții):

Pentru sos: 2 lingurițe ulei de susan, 2 lingurițe de ghimbir proaspăt ras, 2 căței de usturoi tocați mărunț, 1/4 cană sos de soia, 1/3 cană sirop de arțar, 1,5 lingurițe oțet de orez, 1 linguriță sriracha, 2 lingurițe amidon de porumb, 1/4 cană apă rece

Pentru conopidă: 1/2 cană făină, 3 linguri de amidon de porumb, 1/2 linguriță praf de usturoi, 1/4 linguriță sare, vârf de cuțit de piper negru, 1/2 cană de apă, 2 lingurițe ulei de susan sau măsline, 3 lingurițe susan, 1 căpățână de conopidă (tăiată în buchețele de dimensiuni egale)



Mod de preparare:

Sos: Încălzește o tigaie la foc mediu și adaugă uleiul de susan, usturoiul și ghimbirul. Gătește 1 minut, apoi adaugă sosul de soia, oțetul de orez și siropul de arțar. Lasă până fierbe. Amestecă amidonul de porumb cu apă, adaugă-l în sos și lasă pe foc până se îngroașă, apoi ia de pe foc.

Conopidă:

1. Preîncălzește cuptorul la 220°C și tapetează o tavă cu hârtie de copt.
2. Într-un castron mare, amestecă ingredientele uscate pentru aluat, apoi adaugă ingredientele umede și omogenizează.
3. Adaugă buchețelele de conopidă și amestecă rapid pentru a le acoperi uniform (aluatul se îngroașă pe măsură ce stă).
4. Transferă conopida în tavă și coace 30 de minute.
5. După coacere, ai două opțiuni:
 - ungi buchețelele cu sos și mai coci 10–15 minute, în funcție de cât de crocant și lipicios dorești;
 - aștepti câteva minute, apoi le transferi în sos, amesteci ușor și le mănânci imediat sau le mai coci 10–15 minute.
6. La final, presară semințe de susan și ceapă verde. Poftă bună!

VINERI - ZIUA 5

Gustare

Desert de post cu cartofi dulci

Ingrediente:

Pentru piureul de cartofi dulci:

- 3-4 cartofi dulci mari
- 84g de alternativă vegană la unt
- 1 linguriță extract de vanilie
- 1 linguriță scorțișoară măcinată
- 1 linguriță ghimbir măcinat
- 1/4 linguriță de nucșoară proaspăt rasă
- 1 linguriță mică de sare celtică

Pentru crumble:

- 50 g fulgi de ovăz
- 105 g alune de pădure
- 2 lingurițe zahăr brut
- 40 g făină de migdale
- 1 vârf linguriță sare celtică
- 1 linguriță scorțișoară măcinată
- 1 vârf linguriță de nucșoară proaspăt rasă
- 3 lingurițe de alternativă vegană la unt (topită)
- 2 linguri sirop de arțar

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 218°C. Așază cartofii dulci într-o tavă cu hârtie de copt și coace-i 45-55 de minute, până intră ușor furculița în ei.
2. Între timp, pregătește toppingul (crumble): într-un bol amestecă ovăzul, alunele de pădure, făina de migdale, zahărul brut, sarea, scorțișoara și nucșoara. Adaugă alternativa vegană la unt (topită) și siropul de arțar și amestecă cu o furculiță până devine fărâmicos și ușor lipicios. Rumenește alternativa vegană la unt într-o tigaie la foc mediu, amestecând ocazional, apoi toarn-o imediat în bol.
3. Când cartofii s-au răcit suficient, decojește-i și transferă-i într-un bol mare. Redu temperatura cuptorului la 190°C și unge ușor o tavă de mărime medie.
4. Pasează cartofii grosier, adaugă alternativa vegană la unt și amestecă bine. Încorporează extractul de vanilie, scorțișoara, ghimbirul, nucșoara și sarea, până obții o compoziție cremoasă.
5. Transferă piureul în tava pregătită, netezește suprafața și presară toppingul de crumble. Coace la 190°C timp de 35-40 de minute, până când toppingul este auriu. Lasă la răcit 15-20 de minute înainte de feliere. Poftă bună!



VINERI - ZIUA 5

Cină

Paste cu pesto din semințe de cânepă

Ingrediente (2 porții):

- 25 g Busuioc proaspăt
- 20 g Semințe de cânepă
- 15 g Fulgi de drojdie inactivă uscată
- 30 ml Ulei de măsline
- 1-2 căței de usturoi
- Sare și piper după gust
- 180g paste după preferințe (recomand penne pentru această rețetă)

Opțional: rade parmezan pe deasupra

Mod de preparare:

1. Fierbe pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
2. Pune în blender restul ingredientelor și pulsează până la omogenizare. Potrivește condimentele după bunul plac.
3. După ce pastele s-au fiert, toarnă-le peste sosul pesto.

Poți păstra la frigider pastele până la 3-4 zile, într-un recipient etanș.
Poftă bună!



SÂMBĂȚĂ - ZIUA 6

Mic-dejun

Budincă din tărațe de psyllium și ovăz

Ingrediente:

- 100 g de fulgi fini de ovăz
- 10 g tărațe de psyllium
- 475 ml băutură vegetală sau lapte
- 475 ml apă



Mod de preparare:

1. Se adaugă toate ingredientele într-o oală mărișoară și se amestecă.
2. Se aduce la fierbere la foc mic spre mediu.
3. După ce se ajunge în punctul de fierbere, se oprește focul, iar compoziția se toarnă în castroane.
4. După ce s-a răcit, ornează cu fructele preferate.

Poftă bună!



SÂMBĂȚĂ - ZIUA 6

Prânz

Quinoa Tacos

Ingrediente (2 porții):

- 1/2 cană de quinoa
- 1/2 cană de supă de legume (sau apă)
- 1/3 cană apă
- Sos salsa după gust
- 1/2 lingură de fulgi de drojdie inactivă uscată
- 1 linguriță de chimen măcinat
- 1 linguriță de pudră de chili măcinată (opțional)
- 1/2 linguriță usturoi mărunțit (opțional)
- un vârf linguriță de sare și piper negru
- 1/2 lingură de ulei de măsline
- Coji de tacos sau tortilla wraps



Mod de preparare:

1. Încălzește o cratiță medie la foc potrivit. Odată încinsă, adaugă quinoa clătită și rumenește-o timp de 4-5 minute, amestecând frecvent.
2. Adaugă supa de legume și apa și las-o să fiarbă la foc mediu timp de aproximativ 25 de minute sau până când lichidul este complet absorbit. Ia-o de pe foc și las-o deoparte timp de 10 minute.
3. Preîncălzește cuptorul la 190 C.
4. Pune quinoa gătită într-un castron mare și adaugă restul ingredientelor (salsa, fulgii de drojdie inactivă, chimen, pudră de chili, pudră de usturoi, sare, piper și ulei). Amestecă pentru a se combina.
5. Apoi pune compoziția într-o tavă de copt și las-o în cuptor timp de 20-35 de minute, amestecând o dată la jumătatea perioadei pentru a te asigura că se coace uniform.
6. După ce se răcește puțin, este timpul să pui quinoa în cojile de tacos, peste care poți adăuga ceapa roșie tocată, felii de roșii cherry plus alte topping-uri preferate.

Poftă bună!

SÂMBĂTĂ - ZIUA 6

Gustare

Batoane din ovăz, alune de pădure și fructe

Ingrediente (6 porții):

- 150 g alune de pădure
- 2 linguri unt de arahide
- 1 banană mare (sau 2 micuțe)
- 30 ml băutură vegetală
- 150 g fulgi fini de ovăz
- 100 g ciocolată neagră
- 1 linguriță de ulei de nucă de cocos
- Fructe de sezon (căpșuni, zmeură, afine, mure)



Mod de preparare:

1. Tapetează o tavă cu hârtie de copt (o tavă micuță, dar înaltă).
2. Pune într-un chopper/blender alunele de pădure, 1 lingură de unt de arahide și bananele.
3. Mixează până obții o textură cremoasă, apoi adaugă băutura vegetală și continuă să mixezi.
4. Pune compoziția într-un bol, peste care adaugă fulgii de ovăz.
5. Amestecă bine.
6. Pune compoziția obținută în tavă și uniformizează.
7. Topește ciocolata împreună cu uleiul de cocos, după care întinde-o uniform peste compoziția din tavă.
8. Încălzește untul de arahide rămas și „desenează” peste ciocolată.
9. Taie fructele în bucăți și pune-le pe deasupra.
10. Bagă tava în frigider peste noapte sau în congelator pentru câteva ore.
11. Taie compoziția în formă de batoane. Poftă bună!

SÂMBĂȚĂ - ZIUA 6

Cină

Budhha bowl cu fulgi crocanți de hrișcă

Ingrediente (1 porție):

- 3-4 linguri fulgi crocanți de hrișcă
- o mână de salată (spanac baby/ rucola/ mix salată)
- 1/2 avocado
- 100 g năut fiert (aproximativ 3 linguri)
- 1/2 morcov ras fin
- 1 linguriță semințe de susan

Dressing:

- 1 lingură ulei de măsline
- 1/2 linguriță zeamă de lămâie
- 1/2 lingură oțet balsamic
- Sare de Himalaya iodată, după gust
- Piper, după gust



Mod de preparare:

1. Pune frunzele de salată la bază într-un bol.
2. Adaugă peste ei fulgii crocanți de hrișcă, morcovul ras, năutul scurs și avocado-ul tăiat felii sau cuburi. Presară semințele de susan deasupra pentru un plus de textură.
3. Prepară dressingul rapid din ulei, lămâie, oțet balsamic, sare și piper, apoi toarnă peste bol chiar înainte de servire.
4. Servește ca masă principală sau gustare sățioasă, crocantă, proaspătă și echilibrată.

Poftă bună!

DUMINICĂ - ZIUA 7

Mic-dejun

Zucchini Tofu Scramble

Ingrediente (2 porție):

- 1/2 linguriță de ulei de avocado sau de măsline
- 1/4 ardei gras galben (mediu, tocat)
- 1/4 dovlecel (mic, tocat)
- 170 g tofu natur
- 5 g de drojdie inactivă
- 1/2 linguriță de praf de usturoi
- 1 g paprika
- 3 g sare



Mod de preparare:

1. Încălzește uleiul într-o tigaie la foc mediu. Gătește ardeiul gras și dovlecelul până când se înmoaie, aproximativ 5 minute.
2. Adaugă tofu, drojdia inactivă, pudra de usturoi, paprika și sarea. Poți folosi o spatulă de bucătărie pentru a amesteca și pentru a fărâmița ușor tofu.
3. Gătește aproximativ 15 minute.
4. Pentru mai multe arome, poți adăuga piper, turmeric și sare neagră.

Poftă bună!

DUMINICĂ - ZIUA 7

Prânz

Supă cremă de broccoli

Ingrediente (2 porții):

- 50g de cartof, curățat de coajă
- 300g broccoli
- 1 morcov
- 1 ceapă albă
- 1 zucchini
- 2 căței de usturoi
- Sare, piper, oregano uscat sau busuioc uscat
- 1 lingură ulei de măsline
- 2-3 linguri fulgi de drojdie inactivă
- 1 linguriță mix de semințe, ca toppinguri, per porție.



Mod de preparare:

1. Într-o oală, așează cuburile de cartofi, zucchini și morcovi, ceapa tăiată în 4 și usturoiul. Toarnă apă suficientă cât să acopere bine legumele și pune la fiert circa 20-25 de minute până când cartofii devin moi. După care pune bucățile de broccoli până când se înmoaie.
2. Când sunt fierte toate legumele, transferă într-un blender. Nu lăsa toată apa. Recomand să pui într-o cană și eventual dacă ți se pare prea groasă compoziția mai adaugi pe parcurs din apă până obții textura dorită.
3. Adaugă peste fulgii de drojdie, uleiul și condimentele și amestecă bine.
4. Împarte rețeta în 2 porții și fiecare porție servește-o cu o linguriță de semințe deasupra.

Poftă bună!

DUMINICĂ - ZIUA 7

Gustare

Pătrățele dulci din fistic și fulgi de ovăz

Ingrediente (6 porții):

- 1 cană de fistic crud decojit
- ½ cană nucă (sau alune de pădure)
- 1 cană de fulgi fini de ovăz
- ½ linguriță de sare
- 30ml sirop de arțar (sau după gust)
- 1 lingură de ulei de măsline
- 30g de fulgi de nucă de cocos
- Fistic tocat pentru topping



Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 180 de grade și tapetează o tavă micuță cu hârtie de copt.
2. Într-un robot de bucătărie amestecă fisticul, nuca, ovăzul și sarea timp de aproximativ 30 de secunde.
3. Adaugă siropul de arțar și uleiul de măsline și continuă să amesteci până când aluatul este aproape umed.
4. Pune aluatul uniform în tavă și acoperă-l cu fulgi de nucă de cocos și cu fisticul rămas.
5. Coace-l la cuptor timp de 10-12 minute, până când nuca de cocos este aurie și aluatul este bine copt. Vrem ca pătrățelele să fie puțin moi – nu le coacem prea mult.
6. Poți stropi pătrățelele cu puțin sirop de arțar deasupra pentru un plus de dulceață, dacă vrei.

Poți păstra pătrățelele într-un recipient sigilat, la frigider, timp de până la o săptămână.

DUMINICĂ - ZIUA 7

Cină

Quinoa risotto cu piure de fasole și broccoli

Ingrediente (2 porții):

- Câteva buchețele de conopidă și/sau broccoli
- Ulei de măsline
- sare și piper, după gust
- 2 conserve medii de fasole albă
- 15 ml de zeamă proaspătă de lămâie
- 1 lingură drojdie inactivă uscată
- 500 ml de supă de legume (sau apă)
- 2 lingurițe cimbru proaspăt
- 200g quinoa clătită bine
- Pătrunjel proaspăt tocat



Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C și tapetează o tavă cu hârtie de copt.
2. Așază buchețelele de broccoli și/sau conopidă în tavă, stropește-le cu 1 lingură de ulei de măsline și condimentează cu sare și piper. Coace-le aproximativ 20-25 de minute, întorcându-le ocazional, până sunt rumenite și crocante, apoi pune-le deoparte.
3. În timp ce se coc, pasează în blender fasolea albă cu sucul de lămâie, drojdia inactivă, 10 ml ulei de măsline și 75 ml supă de legume, până obții un piure cremos. Pune deoparte.
4. Încălzește 15 ml ulei de măsline într-o crăticioară la foc mediu, adaugă cimbrul și gătește aproximativ 1 minut, până se parfumează. Adaugă quinoa și amestecă, apoi pune restul de supă de legume. Adu la fierbere și lasă să fiarbă aproximativ 15 minute, până când quinoa absoarbe aproape tot lichidul.
5. Încorporează piureul de fasole albă și amestecă până devine cremos; dacă este prea gros, adaugă puțină supă sau apă. Asezonează cu sare și piper.
6. Adaugă jumătate din pătrunjel în oală și amestecă. Servește risotto-ul cu buchețelele de broccoli sau conopidă și restul de pătrunjel deasupra.

Poftă bună!