

GHID ALIMENTAR • 7 ZILE

MENIU ECHILIBRAT DE

APROXIMATIV 1.200 KCAL

LUNI - ZIUA 1

Masă	Preparat, ingrediente și preparare	Valori orientative
Mic dejun	Budincă de chia și iaurt Iaurt grecesc proteic 2% – 200 g; chia – 20 g; afine – 80 g; fulgi de ovăz – 20 g; scorțișoară. <i>Se amestecă și se lasă la hidratat minimum 20 de minute.</i>	≈365 kcal P 29 g C 39 g G 12 g Fibre 9 g
Gustare	Măr și migdale Măr – 150 g; migdale – 15 g. <i>Se consumă împreună.</i>	≈165 kcal P 4 g C 23 g G 8 g Fibre 5 g
Prânz	Pui cu quinoa și broccoli Piept de pui – 100 g; quinoa – 100 g; broccoli – 200 g; ulei de măsline – 5 g; lămâie și verdețuri. <i>Puiul se prepară la grătar, iar broccoli la abur.</i>	≈400 kcal P 42 g C 32 g G 10 g Fibre 8 g
Cină	Salată cu năut Năut – 100 g; spanac – 100 g; roșii – 150 g; castravete – 100 g; ulei de măsline – 5 g; lămâie. <i>Se combină ingredientele; spanacul poate fi crud sau sotat fără ulei suplimentar.</i>	≈275 kcal P 14 g C 39 g G 8 g Fibre 10 g
TOTALUL ZILEI		
≈1.205 kcal Proteine ≈89 g Carbohidrați ≈133 g Grăsimi ≈38 g Fibre ≈32 g		

Alternative pentru această zi
Puiul poate fi înlocuit cu aceeași cantitate de curcan; quinoa cu bulgur; năutul cu aproximativ 120 g linte fiartă.

MARȚI - ZIUA 2

Masă	Preparat, ingrediente și preparare	Valori orientative
Mic dejun	Terci de mei cu iaurt, chia și fructe de pădure Mei decorticat crud – 40 g; apă – 150 ml; iaurt grecesc 2% grăsime (aprox. 9–10 g proteine/100 g) – 150 g; chia – 10 g; fructe de pădure – 80 g; scorțișoară. <i>Meiul se clătește bine și se fierbe în apă, la foc mic, aproximativ 15–20 de minute. După ce s-a răcorit puțin, se amestecă cu iaurtul și chia, apoi se adaugă fructele și scorțișoara.</i>	≈350 kcal P ≈20 g C ≈49 g G ≈8 g Fibre ≈6 g
Gustare	Kiwi și migdale Kiwi – 100 g; migdale crude, nesărate – 15 g. <i>Se consumă împreună.</i>	≈150 kcal P ≈4 g C ≈18 g G ≈8 g Fibre ≈4 g
Prânz	Piept de curcan cu mazăre și salată Piept de curcan gătit – 120 g; mazăre fiartă – 120 g; salată verde – 100 g; castravete – 100 g; ardei – 80 g; ulei de măsline – 5 g; lămâie, verdețuri și sare iodată, moderat. <i>Curcanul se gătește la grătar sau la cuptor. Mazărea se prepară la abur, iar legumele se servesc sub formă de salată.</i>	≈370 kcal P ≈46 g C ≈31 g G ≈9 g Fibre ≈10 g
Cină	Tofu cu legume și susan Tofu natur – 120 g; broccoli – 150 g; ciuperci – 100 g; morcov – 80 g; sos de soia cu sare redusă – 10 ml; ulei de susan – 5 g; susan – 5 g. <i>Legumele se gătesc rapid într-o tigaie antiaderentă, apoi se adaugă tofu. Sosul și uleiul de susan se adaugă în cantitățile indicate, iar susanul la final. Nu este necesară sare suplimentară.</i>	≈335 kcal P ≈22 g C ≈27 g G ≈18 g Fibre ≈9 g
TOTALUL ZILEI ≈1.205 kcal Proteine ≈92 g Carbohidrați ≈125 g Grăsimi ≈43 g Fibre ≈29 g		

- Alternativă fără soia: tofu poate fi înlocuit cu aproximativ 120 g năut fiert sau cu o cantitate similară de linte ori fasole fiartă. Sosul de soia se elimină și se folosesc lămâie, usturoi, boia, verdețuri și sare iodată, moderat. Valorile se modifică ușor.
- Meiul poate fi înlocuit cu aproximativ 35 g fulgi de ovăz.
- Curcanul poate fi înlocuit cu aceeași cantitate de piept de pui.
- Fructele de pădure pot fi înlocuite cu căpșuni, zmeură, afine sau alt fruct de sezon.

Notă: Valorile sunt orientative. Cerealele, leguminoasele și carnea sunt cântărite gătite/gata de consum, cu excepția meiului, indicat în stare crudă. Observație: Meiul se clătește foarte bine înainte de fierbere, până când apa de clătire rămâne limpede. Acest pas ajută la îndepărtarea impurităților și la reducerea gustului ușor amarui, contribuind la obținerea unui preparat cu gust mai plăcut.

MIERCURI - ZIUA 3

Masă	Preparat, ingrediente și preparare	Valori orientative
Mic dejun	Overnight oats cu quinoa Fulgi de ovăz – 25 g; quinoa – 40 g; iaurt grecesc 2% – 150 g; chia – 10 g; afine – 70 g. <i>Se amestecă și se lasă la frigider minimum trei ore.</i>	≈340 kcal P 24 g C 42 g G 9 g Fibre 8 g
Gustare	Pară și nuci Pară – 150 g; nuci – 10 g. <i>Se consumă împreună.</i>	≈150 kcal P 2 g C 24 g G 7 g Fibre 5 g
Prânz	Pui cu quinoa și fasole Piept de pui – 100 g; quinoa – 60 g; fasole roșie – 60 g; roșii – 120 g; castravete – 100 g; ceapă – 30 g; ulei – 3 g. <i>Ingredientele vegetale se combină într-o salată, servită cu puiul.</i>	≈395 kcal P 42 g C 35 g G 8 g Fibre 9 g
Cină	Somon cu broccoli și sparanghel Somon – 140 g; broccoli – 150 g; sparanghel – 100 g; lămâie și mărar; fără ulei suplimentar. <i>Somonul se coace în suc propriu; legumele se prepară la abur.</i>	≈325 kcal P 34 g C 15 g G 17 g Fibre 7 g
TOTALUL ZILEI		
≈1.210 kcal Proteine ≈102 g Carbohidrați ≈116 g Grăsimi ≈41 g Fibre ≈29 g		

Alternative pentru această zi

Somonul poate fi înlocuit cu sardine sau macrou, ajustând cantitatea după valoarea energetică de pe etichetă; fasolea roșie cu linte sau năut.

JOI - ZIUA 4

Masă	Preparat, ingrediente și preparare	Valori orientative
Mic dejun	Omletă cu spanac și cottage Oua – 2 bucăți; brânză cottage slabă – 80 g; spanac – 60 g; roșii – 120 g; pâine integrală – 40 g; ulei – 3 g, condiment (oregano, busuioc, dupa gust). <i>Omleta se prepară cu spanacul și se servește cu brânza, roșiile și pâinea.</i>	≈375 kcal P 33 g C 29 g G 15 g Fibre 5 g
Gustare	Iaurt cu zmeură și in Iaurt grecesc 2% – 150 g; zmeură – 100 g; semințe de in măcinate – 5 g. <i>Ingredientele se combină într-un bol.</i>	≈190 kcal P 17 g C 18 g G 6 g Fibre 8 g
Prânz	Curcan cu bulgur Piept de curcan – 100 g; bulgur – 90 g; dovlecel – 120 g; ardei – 100 g; vinete – 100 g; ulei – 5 g. <i>Legumele se coc, iar curcanul se gătește la grătar.</i>	≈340 kcal P 38 g C 33 g G 7 g Fibre 9 g
Cină	Tocăniță de linte Linte – 150 g; morcov – 80 g; ceapă – 50 g; apio – 60 g; roșii – 150 g; ulei – 3 g; pătrunjel. <i>Legumele și linte se gătesc împreună, fără prăjire.</i>	≈300 kcal P 16 g C 44 g G 5 g Fibre 14 g
TOTALUL ZILEI ≈1.205 kcal Proteine ≈104 g Carbohidrați ≈124 g Grăsimi ≈33 g Fibre ≈36 g		

Alternative pentru această zi
Brânza cottage poate fi înlocuită cu urdă slabă; bulgurul cu hrișcă; linte verde cu linte brună sau fasole.

VINERI - ZIUA 5

Masă	Preparat, ingrediente și preparare	Valori orientative
Mic dejun	Bol cu hrișcă, iaurt, căpșuni și chia Hrișcă fiartă – 100 g; iaurt grecesc 2% grăsime (aprox. 9–10 g proteine/100 g) – 170 g; chia – 10 g; căpșuni – 120 g; nuci – 5 g; scorțișoară. <i>Hrișca fiartă și răcită se pune într-un bol împreună cu iaurtul. Se adaugă căpșunile, chia, nucile mărunțite și scorțișoara.</i>	≈335 kcal P ≈23 g C ≈36 g G ≈10 g Fibre ≈8 g
Gustare	Măr cu unt de arahide Măr – 150 g; unt de arahide 100%, fără zahăr adăugat – 5 g. <i>Mărul se taie felii și se consumă împreună cu untul de arahide.</i>	≈110 kcal P ≈2 g C ≈22 g G ≈3 g Fibre ≈4 g
Prânz	Vită slabă cu hrișcă și legume Carne slabă de vită gătită – 120 g; hrișcă fiartă – 80 g; broccoli – 150 g; morcov – 80 g; ardei – 80 g; ulei de măsline – 3 g; lămâie, cimbru, usturoi, piper și sare iodată, moderat. <i>Carnea se gătește la grătar, la cuptor sau într-o tigaie antiaderentă. Legumele se prepară la abur ori la cuptor, iar uleiul se adaugă la final.</i>	≈450 kcal P ≈44 g C ≈41 g G ≈14 g Fibre ≈10 g
Cină	Fasole bătută cu ardei copt și pâine integrală Fasole albă fiartă – 130 g; usturoi – ½–1 cățel; ulei de măsline – 3 g; ardei copt – 150 g; pâine integrală – 20 g; boia dulce, cimbru și sare iodată, moderat. <i>Fasolea se pasează cu usturoiul, condimentele, uleiul și puțină apă din fierbere, până devine cremoasă. Se servește cu ardei copt și o felie mică de pâine integrală.</i>	≈300 kcal P ≈14 g C ≈43 g G ≈5 g Fibre ≈11 g

TOTALUL ZILEI ≈1.195 kcal Proteine ≈83 g Carbohidrați ≈142 g Grăsimi ≈32 g Fibre ≈33 g
--

Alternative pentru această zi

- Fasolea albă → fasole pestriță sau cannellini, în aceeași cantitate fiartă.
- Ardeiul copt → dovlecel, morcov sau alte legume gătite, bine tolerate.
- Carnea de vită → 120 g piept de pui sau curcan.
- Hrișca fiartă → bulgur, quinoa sau mei, în cantitate similară.

Notă: Valorile sunt orientative. Hrișca, fasolea și carnea se cântăresc gătite. Fasolea se introduce treptat pentru o toleranță digestivă mai bună; cea conservată se clătește bine.

SÂMBĂTĂ - ZIUA 6

Masă	Preparat, ingrediente și preparare	Valori orientative
Mic dejun	Overnight oats Ovăz – 35 g; iaurt grecesc 2% – 170 g; chia – 10 g; afine – 80 g; zmeură – 50 g. <i>Se lasă la frigider minimum două-trei ore.</i>	≈370 kcal P 23 g C 48 g G 10 g Fibre 10 g
Gustare	Cottage cu piersică Brânză cottage slabă – 100 g; piersică – 150 g. <i>Piersica se consumă întreagă, nu sub formă de suc.</i>	≈150 kcal P 13 g C 18 g G 3 g Fibre 3 g
Prânz	Pui cu bulgur și mazăre Piept de pui – 100 g; bulgur – 60 g; mazăre – 60 g; roșii – 120 g; castravete – 100 g; ardei – 70 g; ulei – 3 g. <i>Puiul se prepară la grătar, iar legumele se servesc sub formă de salată.</i>	≈350 kcal P 39 g C 34 g G 7 g Fibre 8 g
Cină	Păstrăv cu broccoli și fasole verde Păstrăv – 140 g; broccoli – 150 g; fasole verde – 120 g; ulei – 3 g; lămâie și verdețuri. <i>Păstrăvul se coace, iar legumele se prepară la abur.</i>	≈330 kcal P 36 g C 18 g G 14 g Fibre 8 g
TOTALUL ZILEI ≈1.200 kcal Proteine ≈111 g Carbohidrați ≈118 g Grăsimi ≈34 g Fibre ≈29 g		

Alternative pentru această zi
Păstrăvul poate fi înlocuit cu un pește alb mai slab, însă conținutul de omega-3 diferă;
bulgurul poate fi înlocuit cu quinoa sau hrișcă.

DUMINICĂ - ZIUA 7

Masă	Preparat, ingrediente și preparare	Valori orientative
Mic dejun	Omletă mediteraneană Ouă – 2 bucăți; albuș – 1 bucată; spanac – 50 g; roșii – 120 g; avocado – 30 g; pâine integrală – 40 g; ulei – 3 g. <i>Omleta se servește cu roșiile, avocado și pâinea.</i>	≈370 kcal P 25 g C 29 g G 18 g Fibre 6 g
Gustare	Iaurt grecesc cu kiwi Iaurt grecesc proteic 2% – 170 g; kiwi – 100 g. <i>Se consumă împreună.</i>	≈185 kcal P 18 g C 21 g G 4 g Fibre 3 g
Prânz	Curcan cu quinoa și legume Piept de curcan – 100 g; quinoa – 70 g; broccoli – 120 g; ardei – 80 g; dovlecel – 100 g; ulei – 3 g. <i>Curcanul se gătește la grătar, iar legumele la cuptor sau la abur.</i>	≈335 kcal P 38 g C 32 g G 7 g Fibre 8 g
Cină	Salată cu năut și tahini Năut – 110 g; roșii – 150 g; castravete – 120 g; ardei – 80 g; spanac – 60 g; tahini – 10 g; lămâie și pătrunjel. <i>Tahini se diluează cu apă și lămâie și se adaugă peste salată.</i>	≈315 kcal P 14 g C 43 g G 10 g Fibre 13 g
TOTALUL ZILEI ≈1.205 kcal Proteine ≈95 g Carbohidrați ≈125 g Grăsimi ≈39 g Fibre ≈30 g		

Alternative pentru această zi
Năutul poate fi înlocuit cu aproximativ 130–150 g linte fiartă; tahini cu 10 g unt de migdale sau cu 5 g ulei de măsline și 5 g susan; iaurtul grecesc proteic cu brânză cottage slabă.

SINTEZĂ

Ziua	Energie (kcal)	Proteine (g)	Carbohidrați (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)
Ziua 1	≈1.205	≈89	≈133	≈38	≈32
Ziua 2	≈1.195	≈95	≈125	≈39	≈28
Ziua 3	≈1.210	≈102	≈116	≈41	≈29
Ziua 4	≈1.205	≈104	≈124	≈33	≈36
Ziua 5	≈1.200	≈79	≈131	≈44	≈33
Ziua 6	≈1.200	≈111	≈118	≈34	≈29
Ziua 7	≈1.205	≈95	≈125	≈39	≈30
Media	≈1.203	≈96	≈125	≈38	≈31

Notă

Meniul este un exemplu educațional pentru adulți sănătoși. Necesarul energetic și proteic diferă în funcție de vârstă, sex, greutate, nivel de activitate și stare de sănătate. Valorile nutriționale sunt estimative și pot varia în funcție de marca produselor, partea comestibilă și metoda de preparare. Un plan de 1.200 kcal nu este potrivit automat tuturor persoanelor și poate necesita individualizare de către un medic sau dietetician autorizat.

Repere utilizate pentru verificare

Organizația Mondială a Sănătății. Healthy diet, actualizare 26 ianuarie 2026.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

EFSA. Dietary Reference Values și valorile de referință pentru proteine.
<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>

NHS. The Eatwell Guide – leguminoase, carne slabă și două porții de pește/săptămână.
<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

European Code Against Cancer. Healthy diet factsheet, 2026. <https://cancer-code-europe.iarc.who.int/wp-content/uploads/2026/03/5-european-code-against-cancer-healthy-diet-factsheet.pdf>