

GHID ALIMENTAR • 7 ZILE

MENIU OMNIVOR ECHILIBRAT DE APROXIMATIV 1.500 KCAL

LUNI - ZIUA 1

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Omletă cu brânză proaspătă, legume și pâine	Bate 2 ouă (100g) și gătește-le în tigaie cu 3g ulei de măsline. Adaugă 50g brânză de vaci slabă la final sau servește-o separat. Consumă omleta cu 60g pâine integrală și legume proaspete (100g roșii, 50g castravete, 50g ardei).	410 kcal P:26g G:38g L:14g F:7g
Gustare Iaurt cu măr și nuci	Taie 130g măr cubulețe și amestecă cu 150g iaurt simplu 2%, 5g nuci mărunțite și scorțișoară.	190 kcal P:8g G:27g L:6g F:4g
Prânz Ciorbă de legume, pui cu cartofi copti și salată	Servesc 250ml ciorbă de legume (gătită cu borș și 2g ulei) cu 20g pâine integrală. Gătește 100g piept de pui la cuptor/grill și coace 150g cartofi cu o parte din ulei. Amestecă o salată (70g salată verde, 80g roșii, 50g castravete, 20g ceapă) condimentată cu restul de ulei (total 6g) și un sos din 50g iaurt 2%.	575 kcal P:42g G:6g L:14g F:13g
Cină Salată cu năut și telemea	Amestecă 80g năut fiert (clătit bine) cu legume (100g roșii, 100g castravete, 50g ardei, 20g ceapă roșie) și 30g telemea cu grăsime moderată. Condimentează cu 5g ulei de măsline, lămâie și pătrunjel.	325 kcal P:15g G:35g L:15g F:9g

TOTAL ZI: 1.500 KCAL | PROTEINE:91G | GLUCIDE:169G | LIPIDE:49G | FIBRE:33G

Produse Sano Vita recomandate

Fulgi de ovăz; semințe de chia și in; quinoa; tofu; năut boabe.

Alternative și indicații pentru această zi

- Puiul poate fi înlocuit cu piept de curcan, iar năutul cu fasole boabe sau linte.
- Pâinea integrală poate fi înlocuită cu pâine de secară ori graham.
- Dacă telemeaua este foarte sărată, se desărează sau se înlocuiește cu brânză proaspătă.
- Gramajele pentru carne și năut sunt pentru alimente gătitе; legumele sunt cântărite crude.

MARȚI - ZIUA 2

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Ovăz la rece cu iaurt, chia și fructe de pădure	Amestecă 40g fulgi de ovăz cu 200g iaurt grecesc 2%, 8g semințe de chia și scorțișoară/vanilie. Lasă la frigider câteva ore sau peste noapte, iar înainte de consum adaugă 100g fructe de pădure.	390 kcal P:27g G:48g L:11g F:11-12g
Gustare Pară și migdale	Consumă 160g pară (de preferat cu coajă) alături de 10g migdale crude.	150 kcal P:2g G:26g L:5g F:6g
Prânz Supă de roșii, somon cu quinoa și broccoli	Serveșc 250ml supă de roșii (gătită cu legume, 8g orez uscat și 2g ulei). Coace 120g file de somon cu lămâie și mărar. Gătește la abur 150g broccoli și fierbe 100g quinoa (clătită bine). Adaugă 100g roșii și 5g ulei de măsline.	610 kcal P:36g G:60g L:23g F:10-11g
Cină Gulaș vegetal cu tofu și ciuperci	Rumenește 150g tofu într-o tigaie antiaderentă, apoi adaugă legumele (150g ciuperci, 100g ardei, 100g dovlecel, 40g ceapă), 100g roșii pasate și 3g ulei. Fierbe la foc mic cu boia, cimbru, usturoi. Servește cu o salată (100g salată verde, 50g castravete).	340 kcal P:24g G:26g L:16g F:9-10g

TOTAL ZI: 1.490 KCAL | PROTEINE:89G | GLUCIDE:160G | LIPIDE:55G | FIBRE:37-39G

Produse SanoVita recomandate

Fulgi de ovăz; chia; quinoa albă; tofu simplu.

Alternative și indicații pentru această zi

- Se pot folosi fulgi de ovăz, semințe de chia și quinoa albă Sano Vita.
- Somonul poate fi înlocuit cu păstrăv, macrou sau sardine.
- Quinoa poate fi înlocuită cu 100-120 g orez brun ori 120 g bulgur fiert.
- Cina este inspirată din rețeta Sano Vita de gulaș vegetal cu tofu și ciuperci.

MIERCURI - ZIUA 3

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Grâu fiert cu iaurt, măr și semințe de in	Fierbe 45g grâu boabe uscat, scurge-l și lasă-l la răcit. Amestecă cu 200g iaurt grecesc 2%, 100g măr, 10g semințe de in măcinate, 5g nuci și scorțișoară/vanilie.	435 kcal P:27g G:59g L:12g F:9-10g
Gustare Chefir și portocală	Consumă 200ml chefir 1,5–2% alături de 180g portocală ca fruct întreg (nu sub formă de suc).	180 kcal P:7g G:30g L:4g F:4g
Prânz Ciorbă de dovlecei, curcan cu bulgur și legume coapte	Servesc 250ml ciorbă de dovlecei (gătită cu borș, 2g ulei și dresă cu 30g iaurt temperat). Coace la cuptor 110g piept de curcan și legumele (70g vinete, 60g ardei, 70g dovlecel). Servește cu 130g bulgur fiert, 7g ulei de măsline și salată (70g salată verde, 80g roșii).	520 kcal P:39g G:60g L:13g F:11-12g
Cină Chifteluțe de linte verde cu salată și sos de iaurt	Pasează parțial 100g linte verde fiartă și amestecă cu 15g ovăz mărunțit, 5g in măcinat și legume (30g ceapă, 50g morcov, 40g ardei). Formează chifteluțe, unge-le cu 3g ulei și coace-le. Servește-le cu sos din 60g iaurt 2% și salată (70g salată verde, 100g roșii, 80g castravete).	360 kcal P:17g G:51g L:10g F:15-16g

TOTAL ZI: 1.495 KCAL | PROTEINE:90G | GLUCIDE:200G | LIPIDE:39G | FIBRE:39-42G

Produse SanoVita recomandate

Arpacaș; bulgur; linte verde; fulgi de ovăz; semințe de in.

Alternative și indicații pentru această zi

- Grâul integral poate fi înlocuit cu arpacaș Sano Vita, care are însă mai puține fibre.
- Bulgurul poate fi ales din gama Sano Vita sau înlocuit cu orez brun ori quinoa.
- Cina este inspirată din rețeta Sano Vita de chiftele din linte verde.
- Pentru toleranță digestivă, linta se fierbe bine și porția se crește progresiv.

JOI - ZIUA 4

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Ou fiert cu pastă de linte, avocado și legume	Fierbe 1 ou până la coagulare completă. Unge 60g pâine integrală/secară cu 40g pastă de linte roșie și 30g avocado. Servește cu legume proaspete (100g roșii, 50g castravete, 50g ardei).	400 kcal P:18g G:48g L:16g F:9-10g
Gustare Iaurt cu kiwi și semințe de dovleac	Amestecă 170g iaurt simplu 2% cu 150g kiwi tăiat bucăți și 10g semințe de dovleac.	245 kcal P:11g G:30g L:10g F:5-6g
Prânz Ciorbă de fasole verde, vită slabă cu piure și salată	Servesc 250ml ciorbă de fasole verde (gătită cu borș și 2g ulei). Gătește lent 100g carne slabă de vită. Pasează 150g cartofi fierți cu 30ml lapte 1,5% (fără unt). Servește cu salată din 150g varză albă, 30g morcov și 5g ulei.	540 kcal P:35g G:55g L:20g F:10-11g
Cină Chifteluțe de dovlecel și brânză de vaci	Stoarce bine 200g dovlecel ras și amestecă cu 100g brânză de vaci slabă și 30g făină integrală. Formează chifteluțe, unge-le cu 3g ulei și coace-le. Servește cu sos din 60g iaurt 2% și salată (70g salată verde, 100g roșii, 80g castravete).	315 kcal P:24g G:38g L:8g F:7-8g

TOTAL ZI: 1.500 KCAL | PROTEINE:88G | GLUCIDE:171G | LIPIDE:54G | FIBRE:33-36G

Produse SanoVita recomandate

Pastă vegetală din linte roșie cu ardei; făină integrală de grâu; semințe de dovleac.

Alternative și indicații pentru această zi

- Se poate utiliza pasta vegetală din linte roșie cu ardei Sano Vita; se verifică porția și conținutul de sare.
- Pentru chifteluțe se poate utiliza făină integrală de grâu Sano Vita.
- Vita poate fi înlocuită cu aceeași cantitate de vițel slab sau 110 g piept de curcan.
- Carnea roșie apare o singură dată în săptămână.

JOI - ZIUA 4

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Ou fiert cu pastă de linte, avocado și legume	Fierbe 1 ou până la coagulare completă. Unge 60g pâine integrală/secară cu 40g pastă de linte roșie și 30g avocado. Servește cu legume proaspete (100g roșii, 50g castravete, 50g ardei).	400 kcal P:18g G:48g L:16g F:9-10g
Gustare Iaurt cu kiwi și semințe de dovleac	Amestecă 170g iaurt simplu 2% cu 150g kiwi tăiat bucăți și 10g semințe de dovleac.	245 kcal P:11g G:30g L:10g F:5-6g
Prânz Ciorbă de fasole verde, vită slabă cu piure și salată	Servesc 250ml ciorbă de fasole verde (gătită cu borș și 2g ulei). Gătește lent 100g carne slabă de vită. Pasează 150g cartofi fierți cu 30ml lapte 1,5% (fără unt). Servește cu salată din 150g varză albă, 30g morcov și 5g ulei.	540 kcal P:35g G:55g L:20g F:10-11g
Cină Chifteluțe de dovlecel și brânză de vaci	Stoarce bine 200g dovlecel ras și amestecă cu 100g brânză de vaci slabă și 30g făină integrală. Formează chifteluțe, unge-le cu 3g ulei și coace-le. Servește cu sos din 60g iaurt 2% și salată (70g salată verde, 100g roșii, 80g castravete).	315 kcal P:24g G:38g L:8g F:7-8g

TOTAL ZI: 1.500 KCAL | PROTEINE:88G | GLUCIDE:171G | LIPIDE:54G | FIBRE:33-36G

Produse SanoVita recomandate

Pastă vegetală din linte roșie cu ardei; făină integrală de grâu; semințe de dovleac.

Alternative și indicații pentru această zi

- Se poate utiliza pasta vegetală din linte roșie cu ardei Sano Vita; se verifică porția și conținutul de sare.
- Pentru chifteluțe se poate utiliza făină integrală de grâu Sano Vita.
- Vita poate fi înlocuită cu aceeași cantitate de vițel slab sau 110 g piept de curcan.
- Carnea roșie apare o singură dată în săptămână.

VINERI - ZIUA 5

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Fulgi de porumb cu iaurt, banană și semințe de in	Amestecă 200g iaurt grecesc 2% cu 100g banană, 8g semințe de in măcinate, 5g pastă de arahide și scorțișoară. Adaugă 40g fulgi de porumb fără zahăr chiar înainte de consum.	435 kcal P:26g G:61g L:11g F:6-7g
Gustare Piersică și alune de pădure	Consumă 200g piersică (sau nectarină) ca fruct întreg, alături de 10g alune de pădure.	140 kcal P:3g G:21g L:6g F:4-5g
Prânz Supă-cremă de conopidă, pui cu orez brun, mazăre și salată	Servesc 250ml supă-cremă de conopidă (gătită din 150g conopidă, 40g cartof, 30g morcov, 20g ceapă, pasate cu 50ml lapte și 2g ulei). Gătește 100g piept de pui la cuptor/grill și amestecă-l cu 120g orez brun fiert și 60g mazăre. Servește cu o salată (70g salată verde, 100g roșii, 50g castravete) condimentată cu 5g ulei.	540 kcal P:42g G:66g L:13g F:10-11g
Cină Mămăligă cu ragù de ciuperci și brânză de vaci	Sotează 30g ceapă și 200g ciuperci în tigaie antiaderentă, apoi adaugă 100g roșii pasate și 4g ulei. Servește ragù-ul cu 150g mămăligă preparată, 150g brânză de vaci slabă și salată (70g salată verde, 80g castravete).	380 kcal P:29g G:45g L:11g F:7-8g

TOTAL ZI: 1.495 KCAL | PROTEINE:100G | GLUCIDE:193G | LIPIDE:41G | FIBRE:28-31G

Produse SanoVita recomandate

Fulgi de porumb fără zahăr; semințe de in; orez brun prefiert.

Alternative și indicații pentru această zi

- Se pot utiliza fulgii de porumb fără zahăr Sano Vita.
- Orezul brun prefiert Sano Vita poate fi înlocuit cu orez alb; acesta conține însă mai puține fibre.
- Cina este inspirată din rețeta Sano Vita de mămăligă cu ragù de ciuperci.
- Conopida poate fi înlocuită cu dovlecel, morcov sau dovleac.

SÂMBĂȚĂ - ZIUA 6

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Fulgi de grâu cu iaurt, lapte, pară și semințe de in	Fierbe 40g fulgi de grâu în 150ml lapte 1,5% (sau hidratează-i). După răcire, adaugă 200g iaurt grecesc 2%, 100g pară, 5g semințe de in măcinate și scorțișoară.	420 kcal P:27g G:63g L:7g F:7-8g
Gustare Banană și migdale	Consumă 100g banană alături de 10g migdale crude.	145 kcal P:3g G:25g L:5g F:3-4g
Prânz Ciorbă țărănească, păstrăv cu cartofi și fasole verde	Servesc 250ml ciorbă țărănească (gătită cu legume, borș și 2g ulei). Coace la cuptor 150g file de păstrăv cu lămâie, usturoi și cimbru. Fierbe sau coace 120g cartofi și gătește la abur 150g fasole verde. Servește cu o salată (70g salată verde, 80g roșii) condimentată cu 5g ulei.	585 kcal P:39g G:57g L:23g F:10-11g
Cină Ardei umplut cu bulgur și ciuperci	Sotează ușor 30g ceapă și 150g ciuperci, apoi amestecă-le cu 120g bulgur fiert, 10g semințe de dovleac, 4g ulei și o parte din 100g roșii pasate. Umple 180g ardei gras, coace-l în sosul de roșii rămas și servește cu 80g iaurt 2%.	355 kcal P:16g G:49g L:12g F:9-10g

TOTAL ZI: 1.505 KCAL | PROTEINE:85G | GLUCIDE:194G | LIPIDE:47G | FIBRE:30-33G

Produse SanoVita recomandate

Fulgi de grâu; bulgur; semințe de dovleac.

Alternative și indicații pentru această zi

- Fulgii de grâu pot fi înlocuiți cu fulgi de secară, orz sau un amestec integral.
- Păstrăvul reprezintă a doua porție de pește a săptămânii și poate fi înlocuit cu cod, șalău sau macrou.
- Cina este inspirată din rețeta Sano Vita de ardei umpluți cu ciuperci și bulgur.
- Se poate utiliza bulgur Sano Vita; alternativ, 120 g orez brun fiert sau 100 g quinoa fiartă.

DUMINICĂ - ZIUA 7

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Pancakes integrale cu brânză de vaci și fructe	Amestecă 1 ou cu 100ml lapte 1,5%, 50g brânză de vaci slabă, 40g făină integrală, scorțișoară, vanilie și praf de copt. Coace clătitele în tigaie unsă cu 2g ulei. Servește-le cu restul de 50g brânză, 50g iaurt 2% și 100g fructe de pădure.	435 kcal P:30g G:49g L:13g F:7-8g
Gustare Măr și nuci	Consumă 150g măr (cu coajă) alături de 10g nuci.	145 kcal P:2g G:22g L:7g F:4g
Prânz Ciorbă de varză dulce, curcan cu orz și legume	Servesc 250ml ciorbă de varză dulce (gătită cu borș și 2g ulei). Gătește 120g piept de curcan la cuptor/grill. Coace legumele (60g morcov, 80g dovlecel, 60g ardei) și fierbe 90g orz. Servește cu o salată (70g salată verde, 80g roșii) condimentată cu 7g ulei.	510 kcal P:35g G:58g L:16g F:10-12g
Cină Tartine integrale cu humus și legume	Prăjește 50g pâine integrală și unge-o cu 70g humus. Servește tartinele cu legume (100g roșii, 80g castravete, 70g ardei), 20g măsline și 150ml chefir 1,5-2%.	415 kcal P:17g G:52g L:16g F:10-11g

TOTAL ZI: 1.505 KCAL | PROTEINE:84G | GLUCIDE:181G | LIPIDE:52G | FIBRE:31-35G

Produse SanoVita recomandate

Făină integrală de grâu; năut boabe; tahini; nuci.

Alternative și indicații pentru această zi

- Pancakes sunt inspirate din rețetele Sano Vita cu făină integrală și au fost adaptate fără zahăr.
- Mușchiulețul poate fi înlocuit cu 100-110 g pui sau curcan.
- Orzul poate fi înlocuit cu bulgur, orez brun sau quinoa fiartă.
- Cina este inspirată din rețeta Sano Vita de humus clasic; la produsele gata preparate se verifică sarea și lista ingredientelor.

SINTEZA SĂPTĂMÂNII

Repere pentru utilizarea meniului

- Meniul include două zile cu pește (Zilele 2 și 6), patru ouă repartizate în trei zile și carne roșie în cantitate moderată.
- Cinele sunt predominant fără carne și includ năut, tofu, linte, ciuperci, bulgur, humus și lactate.
- Cerealele integrale sunt preferate frecvent, dar variantele rafinate pot fi incluse cu atenție la aportul total de fibre.
- Fructele și legumele se adaptează sezonului, prețului și disponibilității; variantele congelate simple pot reduce risipa.
- Nucile, semințele, tahini și unturile de nuci se porționează deoarece sunt nutritive, dar dense energetic.
- Produsele Sano Vita sunt opțiuni practice și surse de inspirație; se verifică întotdeauna eticheta, energia și sarea.

Notă importantă

Acest meniu este un exemplu educațional, nu o prescripție individuală. Valorile energetice și macronutrienții sunt estimative și pot varia în funcție de produs, marcă și preparare. Planul se adaptează necesarului individual, stării de sănătate, toleranței digestive și nivelului de activitate.