

MENIU VEGAN DE APROXIMATIV 1.200 KCAL

LUNI - ZIUA 1

Masă / Preparat	Ingrediente & Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Terci de ovăz cu măr și in	Fierbe 35g ovăz în 200ml băutură soia (4-5 min). Adaugă 120g măr (cuburi/ras), 7g in măcinat și scorțișoară.	295 kcal P: 14g G: 42g L: 9g F: 9g
Gustare Portocală și nuci	150g portocală + 8g miez de nucă.	125 kcal P: 3g G: 19g L: 5g F: 4g
Prânz Mâncare de linte cu orez & salată	Înăbușă 50g ceapă, 50g morcov, 50g ardei. Adaugă 50g linte roșie, 100g roșii pasate, condimente, apă (fierbe 15-20 min). La final adaugă 5g ulei. Servește cu 25g orez fiert și 150g salată verde/castravete cu lămâie.	440 kcal P: 20g G: 66g L: 10g F: 15g
Cină Tofu rumenit cu pâine & salată	Rumenește 80g tofu cuburi. Servește cu 35g pâine integrală și salată (150g roșii, 50g castravete/ardei, 3g ulei, verdețuri).	320 kcal P: 13g G: 30g L: 15g F: 7g

TOTALUL ZILEI | ≈1.180 kcal
Proteine ≈50 g | Glucide ≈157 g | Lipide ≈39 g | Fibre ≈35 g

Produse SanoVita recomandate: Ovăz, semințe de in, nuci, linte roșie, orez integral, tofu.
Beneficii: Surse de proteine echilibrate, bogat în fibre, fier și Omega-3.

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

- **Mic dejun:** Mărul se poate înlocui cu o pară, o piersică sau 100g fructe de pădure. Băutura de soia se poate înlocui cu băutură de mazăre. Inul se consumă măcinat.
- **Gustare:** Portocala se poate înlocui cu 2 mandarine, 1 măr sau 2 prune. Nucile se pot înlocui cu 10g migdale sau alune.
- **Prânz:** Orezul se poate înlocui cu 25g hrișcă, bulgur, arpacaș sau mălai. Evită ceaiul sau cafeaua imediat după masă.
- **Cină:** Tofu se poate înlocui cu 70-80g năut fiert. Pâinea se poate înlocui cu 100g cartof fiert sau copt.

MARȚI - ZIUA 2

Masă / Preparat	Ingrediente & Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Fasole bătută cu pâine și legume	Pasează 70g fasole fiartă cu usturoi, 3g ulei, lămâie și puțină apă. Servește cu 55g pâine integrală, 15g ceapă și 150g legume (roșii, castravete, ardei).	290 kcal P:11g G:43g L:8g F:10g
Gustare Pară și migdale	150g pară și 10g migdale crude.	145 kcal P:3g G:22g L:6g F:5g
Prânz Ardei umpluți cu granule și orez	Hidratează 35g granule vegetale și amestecă cu 25g orez parțial fiert, legume (50g ceapă, 50g morcov) și sos de roșii (100g). Umples 200g ardei, coace-i în sos cu 5g ulei și servește cu 100g salată.	405 kcal P:25g G:55g L:10g F:12g
Cină Supă-cremă de cartofi cu crutoane	Fierbe 200g cartofi, 50g praz și 50g morcov, apoi pasează cu 150ml băutură de soia, 3g ulei și 6g drojdie inactivă. Servește cu 25g crutoane din pâine integrală rumenite la cuptor.	360 kcal P:14g G:46g L:12g F:10g

TOTALUL ZILEI | ≈1.200 kcal
Proteine ≈53 g | Glucide ≈166 g | Lipide ≈36 g | Fibre ≈37 g

Produse SanoVita recomandate: Fasole albă, pastă de linte, migdale, granule vegetale, orez integral, băutură de soia, fulgi de drojdie inactivă (Sano Vita).
Beneficii: Prima zi cu pastă vegetală la micul dejun; sursele proteice sunt distribuite echilibrat pe parcursul zilei.

Înlocuiri și Sfaturi Rapide
Mic dejun: Fasolea se poate înlocui cu năut, linte, mazăre, soia fiartă sau 50-55g pastă de linte. Fasolea din conservă se clătește foarte bine.
Gustare: Para se poate înlocui cu 1 măr, 1 piersică mare sau 2 prune. Migdalele se pot înlocui cu 10g alune sau 8g nucă.
Prânz: Ardeii se pot înlocui cu dovlecei sau varză opărită. Orezul se poate înlocui cu bulgur, hrișcă sau arpacaș. Granulele se pot înlocui cu ciuperci și tofu.
Cină: Prazul se poate înlocui cu ceapă, iar cartofii parțial cu țelină sau conopidă. Băutura de soia se poate înlocui cu băutură de mazăre. Verifică eticheta drojdiei inactive pentru B12.

MIERCURI - ZIUA 3

Masă / Preparat	Ingrediente & Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Terci de hrișcă cu fructe de pădure și chia	Fierbe 35g fulgi de hrișcă în 250ml băutură de soia. Adaugă 8g chia și 100g fructe de pădure.	295 kcal P:15g G:38g L:9g F:9g
Gustare Măr cu unt de arahide	160g măr feliat și 10g unt de arahide 100%.	145 kcal P:3g G:22g L:6g F:4g
Prânz Mâncare de mazăre cu tofu și salată	Înăbușă 50g ceapă, 50g morcov, 160g mazăre și 100g roșii pasate. Rumenește separat 70g tofu (folosind 5g ulei) și adaugă-l la servire cu 100g castravete.	415 kcal P:24g G:45g L:15g F:11g
Cină Pilaf de arpacaș cu ciuperci și salată	Fierbe 35g arpacaș. Gătește 200g ciuperci, 50g ceapă și 100g ardei, apoi amestecă-le cu arpacașul și 5g ulei. Presară 10g semințe de cânepă și servește cu 150g salată.	340 kcal P:14g G:53g L:7g F:11g

TOTAL ZI: 1.195 kcal
Proteine:56g | Glucide:158g | Lipide:37g | Fibre:35g

Produse SanoVita recomandate: Fulgi de hrișcă, chia, unt de arahide, tofu, mazăre, arpacaș, semințe de cânepă (Sano Vita).
Beneficii: Conține Omega-3 vegetal din chia și cânepă; mazărea oferă o digestie mai ușoară decât fasolea sau năutul.

Înlocuiri și Sfaturi Rapide
Mic dejun: Fulgii de hrișcă se pot înlocui cu fulgi de mei sau orz (cel din urmă conține gluten). Fructele se pot înlocui cu 100g prune, piersică, pară sau măr.
Gustare: Mărul se poate înlocui cu o pară, o portocală sau 2 piersici mici. Untul de arahide se poate înlocui cu 10g migdale sau 8g nucă.
Prânz: Tofu se poate înlocui cu tofu aromatizat, 20g granule vegetale sau 70-80g năut (fără soia). Nu este necesară pâine la această masă.
Cină: Arpacașul se poate înlocui cu orez integral, hrișcă sau bulgur. Cânepa se adaugă la final, după gătire.

JOI - ZIUA 4

Masă / Preparat	Ingrediente & Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Pastă de mazăre cu pâine și legume	Pasează 100g mazăre fiartă cu 5g tahini, 5g drojdie inactivă, lămâie, usturoi și apă. Servește pe 55g pâine integrală cu 150g legume.	295 kcal P:17g G:42g L:7g F:10g
Gustare Banană și migdale	100g banană și 10g migdale.	145 kcal P:3g G:21g L:6g F:4g
Prânz Tocăniță de ciuperci și cuburi din soia	Hidratează 30g cuburi de soia. Gătește-le cu 200g ciuperci, 50g ceapă, 50g morcov și 100g roșii pasate. Servește cu piure din 160g cartofi (uleiul de 5g se împarte între preparate) și 100g salată.	410 kcal P:23g G:55g L:11g F:10g
Cină Dovlecel umplut cu quinoa și legume	Fierbe 40g quinoa. Amestecă miezul de la 250g dovlecel cu quinoa, 100g roșii, 30g ceapă și 8g semințe floarea-soarelui. Umple dovlecelul, coace-l 25-30 min și adaugă 5g ulei + 8g drojdie la final.	340 kcal P:14g G:42g L:12g F:9g

TOTAL ZI: 1.195 kcal
Proteine:57g | Glucide:160g | Lipide:36g | Fibre:33g

Produse SanoVita recomandate: Mazăre, tahini, pastă de linte, fulgi de drojdie, migdale, cuburi vegetale, quinoa, semințe de floarea-soarelui (Sano Vita).
Beneficii: Cina oferă un volum generos și o densitate energetică moderată; aduce diversitate prin baza de quinoa și legume.

Înlocuiri și Sfaturi Rapide
Mic dejun: Mazărea se poate înlocui cu fasole, năut, linte sau 50-55g pastă de linte. Tahini se poate înlocui cu 5g unt de arahide sau semințe măcinate.
Gustare: Banana se poate înlocui cu 1 măr, 1 pară sau 2 piersici mici. Migdalele se pot înlocui cu 8g nucă sau 10g alune.
Prânz: Cuburile din soia se pot înlocui cu granule, tofu, fasole sau năut. Piureul se poate înlocui cu 30g orez, hrișcă, arpacaș sau mălai.
Cină: Dovlecelul se poate înlocui cu ardei, roșii mari sau ciuperci. Quinoa se poate înlocui cu hrișcă, bulgur sau orez (clătește quinoa bine înainte de fierbere).

VINERI - ZIUA 5

Masă / Preparat	Ingrediente & Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Ovăz hidratat cu iaurt, prune și semințe	Lasă 30g ovăz la hidratat în 150g iaurt de soia (30 min sau peste noapte). Adaugă 150g prune și 8g semințe de dovleac.	300 kcal P:12g G:44g L:9g F:8g
Gustare Piersică și alune de pădure	200g piersică și 8g alune de pădure.	125 kcal P:2g G:22g L:5g F:4g
Prânz Chifteluțe de năut și ovăz cu cartofi	Pasează 100g năut fiert și amestecă-l cu 15g ovăz, 70g ceapă/morcov și condimente. Formează chifteluțe și coace-le. Servește cu 120g cartofi natur, 150g salată și 5g ulei.	410 kcal P:16g G:59g L:12g F:13g
Cină Salată de vinete cu tofu, pâine și roșii	Mărunțește 250g vinete coapte. Pasează 60g tofu cu lămâie și apă, apoi amestecă-l cu vinetele, 3g ulei și ceapă. Servește cu 45g pâine integrală și 150g roșii.	355 kcal P:18g G:44g L:11g F:9g

TOTAL ZI: 1.190 kcal
Proteine:48g | Glucide:169g | Lipide:37g | Fibre:34g

Produse SanoVita recomandate: Fulgi de ovăz, semințe de dovleac, alune de pădure, năut, tofu, rondele din cereale integrale (Sano Vita).
Beneficii: Salata de vinete cu tofu oferă o textură cremoasă cu un aport crescut de proteine și un conținut redus de ulei.

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

Mic dejun: Prunele se pot înlocui cu măr, pară, piersică sau 100g fructe de pădure. Iaurtul de soia se poate înlocui cu iaurt din mazăre. Semințele de dovleac se pot înlocui cu cânepă, floarea-soarelui sau nucă.

Gustare: Piersica se poate înlocui cu nectarină, măr, portocală sau 2 prune. Alunele se pot înlocui cu 8g nucă sau 10g migdale.

Prânz: Năutul se poate înlocui cu fasole albă, linte verde sau mazăre galbenă. Cartofii se pot înlocui cu 25-30g orez, hrișcă, bulgur sau mălai. Chifteluțele se coacă, nu se prăjesc.

Cină: Tofu se poate înlocui cu 40-50g fasole albă pasată (varianta fără soia). Pâinea se poate înlocui cu 130g cartof copt sau rondele din cereale.

SÂMBĂȚĂ - ZIUA 6

Masă / Preparat	Ingrediente & Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Pastă de linte roșie cu pâine și legume	Pasează 100g linte roșie fiartă cu 5g tahini, lămâie, usturoi, boia și apă. Servește pe 55g pâine integrală cu 100g legume.	300 kcal P:17g G:43g L:7g F:10g
Gustare Kiwi și nuci	150g kiwi și 8g miez de nucă.	145 kcal P:2g G:22g L:6g F:5g
Prânz Musaca vegană de cartofi cu granule	Hidratează 30g granule vegetale și gătește-le cu 100g ceapă/morcov și 100g roșii pasate. Fierbe parțial 180g cartofi felii. Așază straturi, adaugă 50g iaurt de soia deasupra, 5g ulei și coace la cuptor. Servește cu 100g salată.	410 kcal P:23g G:53g L:12g F:11g
Cină Hrișcă cu sfeclă, ciuperci și câneapă	Fierbe 35g hrișcă. Gătește 150g ciuperci cu usturoi. Amestecă-le cu hrișca și 150g sfeclă. Adaugă la final 4g ulei, 10g semințe de câneapă și 6g drojdie inactivă. Servește cu 100g salată/spanac.	350 kcal P:13g G:42g L:13g F:10g

TOTAL ZI: 1.200 KCAL
PROTEINE:55G | GLUCIDE:160G | LIPIDE:38G | FIBRE:36G

Produse SanoVita recomandate: Linte roșie, pastă de linte, tahini, miez de nucă, granule vegetale, hrișcă, semințe de câneapă, fulgi de drojdie inactivă (Sano Vita).

Beneficii: A treia zi cu pastă vegetală la micul dejun; leguminoasele sunt bine distribuite pe parcursul zilei pentru un aport nutrițional constant.

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

Mic dejun: Lintea roșie se poate înlocui cu fasole, năut, mazăre sau 50-55g pastă de linte. Lintea roșie fierbe rapid (15-20 min) și nu necesită înmuiere.

Gustare: Kiwi se poate înlocui cu portocală, mandarine, măr sau pară. Nuca se poate înlocui cu 10g migdale sau 8-10g alune (nucile aduc Omega-3).

Prânz: Granulele din soia se pot înlocui cu tofu, ciuperci cu tofu sau granule din mazăre (fără soia). Cartofii se pot înlocui parțial cu dovlecel sau vânată.

Cină: Hrișca se poate înlocui cu arpacaș, bulgur, mei sau orez. Sfecla se poate înlocui cu morcov, dovleac sau ardei copt. Cânepa se poate înlocui cu semințe de dovleac sau nucă.

DUMINICĂ - ZIUA 7

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Terci de mei cu pară și chia	Clătește bine 35g mei. Fierbe-l la foc mic în 250ml băutură de soia și apă. Adaugă 100g pară, 5g chia și scortişoară.	295 kcal P:14g G:47g L:6g F:7g
Gustare Struguri și semințe de dovleac	150g struguri și 7g semințe de dovleac.	140 kcal P:4g G:25g L:4g F:3g
Prânz Iahnie de fasole cu pâine și salată	Înăbușă 50g ceapă și 50g morcov. Adaugă 160g fasole fiartă, 100g roșii pasate și condimente, apoi scade sosul. Adaugă 5g ulei la final. Servește cu 25g pâine integrală și 100g salată.	400 kcal P:20g G:58g L:10g F:16g
Cină Drob vegan din tofu și ciuperci	Gătește 150g ciuperci și 50g ceapă/morcov cu apă. Amestecă cu 70g tofu sfărâmat, 10g ovăz, 5g drojdie inactivă și verdețuri. Coace compoziția (cu 3g ulei) și servește cu 20g pâine integrală și 150g salată.	365 kcal P:19g G:35g L:15g F:10g

TOTAL ZI: 1.200 KCAL
PROTEINE:57G | GLUCIDE:165G | LIPIDE:35G | FIBRE:36G

Produse SanoVita recomandate: Mei, chia, semințe de dovleac, fasole albă, tofu, fulgi de ovăz, fulgi de drojdie inactivă.
Beneficii: Iahnia și drobul vegetal oferă mâncăruri populare în varianta vegană; sursele de leguminoase sunt împărțite la mese separate.

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

Mic dejun: Para se poate înlocui cu măr, piersică, prune sau 100g fructe de pădure. Meiul se poate înlocui cu ovăz sau hrișcă (clătește meiul bine înainte de fierbere). Chia se poate înlocui cu in măcinat.

Gustare: Strugurii se pot înlocui cu o portocală, măr, pară sau 2 piersici. Semințele de dovleac se pot înlocui cu 8g nucă sau 10g migdale.

Prânz: Fasolea albă se poate înlocui cu fasole pestriță, roșie sau linte verde (fasolea din conservă se clătește foarte bine). Pâinea se poate înlocui cu 80-100g cartof sau mălai (20-25g).

Cină: Tofu se poate înlocui cu linte sau fasole (fără soia). Ciupercile se pot înlocui cu ardei, dovlecel sau spanac. Pentru varianta fără gluten, folosește ovăz și pâine certificate fără gluten.