

GHID ALIMENTAR • 7 ZILE

MENIU VEGAN DE

APROXIMATIV 1.500 KCAL

LUNI - ZIUA 1

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Tartine integrale cu pastă de linte și legume	Unge 70g pâine integrală prăjită cu 65g pastă de linte. Servește cu legume (100g roșii, 100g castravete, 70g ardei) și presară 8g semințe de dovleac.	350 kcal P:15g G:52g L:10g F:11g
Gustare 1 Măr și nuci	150g măr și 15g nuci.	170 kcal P:3g G:23g L:8g F:4g
Prânz Bowl cu tofu, orez brun și legume coapte	Fierbe 50g orez brun uscat. Rumenește 130g tofu cuburi. Coace/gătește la abur legumele (100g broccoli, 70g morcov, 80g ardei, 100g dovlecel). Așază-le într-un bol și adaugă 5g ulei de măsline și suc de lămâie.	475 kcal P:25g G:60g L:16g F:11g
Gustare 2 Budincă de chia cu fructe	Amestecă 12g chia cu 120ml băutură vegetală, 5g în măcinat și scorțișoară. Lasă la hidratat (min. 2 ore sau peste noapte) și adaugă 100g fructe de pădure.	170 kcal P:5g G:23g L:7g F:9g
Cină Salată cu năut și sos tahini-lămâie	Amestecă 100g năut fiert cu legume (100g roșii, 100g castravete, 100g ardei, 50g salată/rucola) și 5g semințe de dovleac. Pregătește sosul din 10g tahini diluat cu lămâie și apă.	330 kcal P:14g G:43g L:11g F:13g

TOTAL ZI: 1.500 KCAL | PROTEINE:62G | GLUCIDE:196G | LIPIDE:56G | FIBRE:47G

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

Mic dejun: Pasta de linte se poate înlocui cu pastă de fasole, năut, mazăre, soia sau pastă tartinabilă SanoVita. Semințele de dovleac se pot înlocui cu semințe de floarea-soarelui sau cânepă.

Prânz: Tofu se poate înlocui cu granule/cuburi de soia, edamame, fasole sau năut. Orezul brun se poate înlocui cu orez alb, bulgur, hrișcă, arpacaș sau mămligă.

Gustări: Fructele se adaptează după sezon. Băutura vegetală din budincă se poate înlocui cu apă sau o altă variantă vegetală neîndulcită (de preferat fortificată).

Cină: Năutul se poate înlocui cu fasole albă sau roșie. Tahini se poate înlocui cu susan măcinat sau o cantitate mică de semințe/nuci.

MARȚI - ZIUA 2

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Terci de ovăz cu soia, fructe și semințe	Fierbe 40g ovăz în 200ml băutură de soia. Adaugă 100g fructe de pădure, 50g banană, 8g chia și 4g in măcinat.	365 kcal P:15g G:50g L:11g F:10g
Gustare 1 Kiwi și migdale	150g kiwi și 10g migdale.	150 kcal P:4g G:20g L:7g F:5g
Prânz Musaca vegană de cartofi cu granule de soia	Hidratează 40g granule de soia, scurge-le și gătește-le cu 100g ciuperci, 50g ceapă, 60g morcov și 120g roșii pasate. Așază straturi cu 200g cartofi feliți (fierti parțial) și coace. Servește cu 150g salată și 5g ulei de măsline	480 kcal P:29g G:65g L:11g F:13g
Gustare 2 Iaurt vegetal cu pară și semințe	125g iaurt de soia cu 100g pară cubulețe și 8g semințe de dovleac.	170 kcal P:6g G:19g L:8g F:4g
Cină Supă-cremă de ciuperci cu crutoane	Fierbe 200g ciuperci, 120g cartofi, 80g praz și 50g morcov, apoi pasează cu 100ml băutură de soia și 3g ulei. Servește cu 30g crutoane din pâine integrală și 8g semințe de dovleac.	335 kcal P:14g G:48g L:10g F:9g

TOTAL ZI: 1.500 KCAL | PROTEINE:67G | GLUCIDE:205G | LIPIDE:47G | FIBRE:42G

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

Mic dejun: Băutura de soia se poate înlocui cu o altă variantă vegetală neîndulcită. Ovăzul se poate înlocui cu hrișcă sau mei.

Prânz: Granulele de soia se pot înlocui cu linte, năut sau fasole. Cartofii se pot înlocui cu dovlecel sau vinete pentru o altă variantă de musaca.

Gustări: Kiwi se poate înlocui cu portocală, mandarine sau alt fruct de sezon. Iaurtul vegetal se poate înlocui cu un fruct și o porție mică de nuci sau semințe.

Cină: Ciupercile champignon se pot înlocui cu pleurotus. Băutura de soia se poate înlocui cu apă din fierbere, iar semințele de dovleac cu semințe de floarea-soarelui.

MIERCURI - ZIUA 3

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Tartine integrale cu pastă de năut și legume	Mixează 70g năut fiert cu lămâie, usturoi, 3g ulei și apă. Unge pe 70g pâine integrală și servește cu 100g roșii și 100g ardei/castravete.	355 kcal P:13g G:50g L:11g F:10g
Gustare 1 Fruct de sezon și nuci	150-180g fruct de sezon și 10-12g nuci.	150 kcal P:3g G:20g L:7g F:4g
Prânz Ghiveci de legume cu mazăre și bulgur	Gătește lent 50g ceapă, 100g vinete, 100g dovlecel și 80g ardei cu apă, apoi adaugă 150g roșii și 170g mazăre. Fierbe separat 50g bulgur uscat și adaugă-l în ghiveci alături de 5g ulei și 10g semințe de dovleac.	480 kcal P:18g G:73g L:13g F:14g
Gustare 2 Măr copt cu ovăz și arahide	Coace sau taie cubulețe 150g măr și amestecă cu 15g fulgi de ovăz, 8g arahide nesărate și scorțișoară.	170 kcal P:5g G:26g L:6g F:5g
Cină Salată caldă de linte cu legume coapte	Coace sau fă la abur 150g conopidă și 80g morcov. Amestecă cu 130g linte fiartă, 50g frunze verzi/varză, lămâie și 5g semințe de dovleac. Servește cu 30g pâine integrală.	340 kcal P:17g G:51g L:8g F:14g

TOTAL ZI: 1.495 KCAL | PROTEINE:56G | GLUCIDE:220G | LIPIDE:45G | FIBRE:47G

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

Mic dejun: Pasta de năut se poate înlocui cu pastă de fasole, linte, mazăre sau tofu. Legumele se adaptează după sezon.

Prânz: Mazărea se poate înlocui cu bob sau edamame/soia boabe. Bulgurul se poate înlocui cu hrișcă, mei sau orez alb (cu menținerea porției generoase de legume pentru fibre).

Gustări: Fructele, nucile și semințele se pot alterna în funcție de sezon, disponibilitate și preferințe.

Cină: Lintea se poate înlocui cu fasole sau năut. Conopida și morcovul se pot înlocui cu alte legume de sezon.

JOI - ZIUA 4

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Grâu fiert cu măr, nuci și in	Fierbe 45g grâu uscat (înmuiat în prealabil). Servește-l cu 120g măr ras/cuburi, 100ml băutură vegetală, 10g nuci, 8g in măcinat și scorțișoară.	355 kcal P:11g G:54g L:12g F:10g
Gustare 1 Fruct de sezon și semințe de dovleac	150-200g fruct de sezon și 10g semințe de dovleac.	150 kcal P:4g G:20g L:6g F:4g
Prânz Chili de fasole roșie cu orez și salată	Gătește 50g ceapă și 80g ardei cu 150g roșii/passata, apoi adaugă 140g fasole roșie fiartă, 30g porumb și 3g ulei. Servește cu 45g orez brun (fiert uscat) și 80-100g salată/varză.	485 kcal P:18g G:77g L:12g F:15g
Gustare 2 Pară și arahide	150g pară și 14g arahide nesărate.	165 kcal P:5g G:22g L:6g F:4g
Cină Dovlecei umpluți cu ciuperci, bulgur și tofu	Fierbe 30g bulgur uscat. Gătește 40g ceapă și 100g ciuperci cu apă, apoi adaugă 100g tofu sfărâmat, miezul de la 250g dovlecel, 100g roșii, 3g ulei și condimente. Amestecă cu bulgurul, umple dovleceii și coace-i. Presară 5g drojdie inactivă.	345 kcal P:21g G:40g L:13g F:9g

TOTAL ZI: 1.500 KCAL | PROTEINE:59G | GLUCIDE:213G | LIPIDE:49G | FIBRE:42G

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

Mic dejun: Grâul fiert se poate înlocui cu fulgi de grâu, arpacaș sau 30-35g fulgi de porumb simpli (fără zahăr). Pentru varianta fără gluten, se alege o cereală adecvată.

Prânz: Fasolea roșie se poate înlocui cu fasole neagră. Orezul brun se poate înlocui cu orez alb, bulgur, hrișcă, cartof sau măămăligă (la orezul alb se păstrează o porție generoasă de legume pentru fibre).

Gustări: Fructele se aleg în funcție de sezon. Arahidele și semințele se pot înlocui cu nuci sau alune.

Cină: Dovlecelul se poate înlocui cu ardei sau vinete. Bulgurul se poate înlocui cu orez alb, hrișcă sau mei. Tofu se poate înlocui cu granule de soia texturată.

VINERI - ZIUA 5

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Pastă de fasole albă cu pâine și salată	Mixează 80g fasole albă fiartă cu usturoi, lămâie, 3g ulei și apă. Unge pe 60g pâine integrală. Servește cu legume (150g roșii, 100g ardei, 20g ceapă roșie) și 5g semințe de dovleac.	355 kcal P:14g G:50g L:11g F:11g
Gustare 1 Fruct de sezon și semințe	150-180g fruct de sezon și 10g semințe de floarea-soarelui.	145 kcal P:4g G:20g L:6g F:4g
Prânz Bowl cu tofu, quinoa, legume coapte și tahini	Fierbe 40g quinoa uscată (clătită bine). Rumenește 120g tofu cuburi. Coace/fă la abur legumele (100g broccoli, 100g ardei, 100g dovlecel). Așază-le în bol, adaugă sos din 10g tahini cu lămâie și apă, apoi presară 5g susan.	485 kcal P:26g G:50g L:22g F:11g
Gustare 2 Iaurt de soia cu ovăz și fruct	Amestecă 125g iaurt de soia cu 15g fulgi de ovăz și 80g fruct de sezon. Lasă câteva minute la hidratat.	170 kcal P:7g G:25g L:5g F:4g
Cină Ciorbă de praz cu pleurotus, năut și pâine	Fierbe legumele (100g pleurotus, 80g praz, 50g morcov, 80g varză, 30g țelină) și adaugă 80g năut fiert spre final. Pună 3g ulei la sfârșit și servește cu 20g pâine integrală.	345 kcal P:14g G:52g L:9g F:2g

TOTAL ZI: 1.500 KCAL | PROTEINE:65G | GLUCIDE:197G | LIPIDE:53G | FIBRE:42G

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

- Mic dejun:** Pasta de fasole albă se poate înlocui cu fasole roșie, năut, linte, mazăre sau pastă vegetală tartinabilă Sano Vita.
- Prânz:** Tofu se poate înlocui cu tempeh, năut sau fasole (varianta fără soia). Quinoa se poate înlocui cu hrișcă, bulgur integral sau mei. Tahini se poate înlocui cu susan măcinat sau dressing din lămâie cu puțin ulei.
- Gustări:** Fructele se aleg în funcție de sezon. Iaurtul vegetal se poate înlocui cu un fruct și o porție mică de nuci sau semințe.
- Cină:** Ciupercile pleurotus se pot înlocui cu champignon. Năutul se poate înlocui cu fasole albă sau linte. Se poate găti o cantitate mai mare pentru economie de timp.

SÂMBĂȚĂ - ZIUA 6

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Clătită sărată din făină de năut cu legume și pâine	Amestecă 50g făină de năut cu 70-80ml apă, 50g ardei, 30g ceapă verde și condimente. Gătește în tigaie unsă cu 3g ulei. Servește cu 100g roșii și 40g pâine integrală.	360 kcal P:17g G:49g L:11g F:10g
Gustare 1 Fruct de sezon și nuci	150-180g fruct de sezon și 10-12g nuci.	150 kcal P:3g G:20g L:7g F:4g
Prânz Chifteluțe de linte și ovăz cu cartofi copti și varză	Zdrobește 130g linte fiartă și amestecă cu 20g ovăz, 50g morcov și 40g ceapă. Formează chifteluțe și coace-le alături de 180g cartofi. Servește cu 150g salată de varză, 5g muștar și 5g ulei.	485 kcal P:18g G:77g L:12g F:17g
Gustare 2 Cremă rapidă de banană și cacao	Pasează 100g banană și amestecă cu 10g unt de arahide și 5g cacao neîndulcită.	165 kcal P:4g G:22g L:7g F:5g
Cină Supă-cremă de mazăre cu crutoane și semințe	Fierbe și pasează 170g mazăre, 60g cartof, 40g ceapă și 50g morcov (cu 1-2g ulei). Servește cu 35g crutoane din pâine integrală și 5g semințe de dovleac.	340 kcal P:15g G:55g L:7g F:12g

TOTAL ZI: 1.500 KCAL | PROTEINE:57G | GLUCIDE:223G | LIPIDE:44G | FIBRE:48G

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

- Mic dejun:** Făina de năut se poate înlocui cu pâine integrală și pastă de mazăre sau altă pastă de leguminoase cu legume (menținând nivelul caloric).
- Prânz:** Lintea se poate înlocui cu fasole, năut sau mazăre. Chifteluțele se pot prepara în cantitate mai mare și congela pentru economie de timp.
- Gustări:** Fructele se adaptează după sezon. Untul de arahide se poate înlocui cu arahide sau nuci întregi.
- Cină:** Mazărea congelată este o opțiune practică ce reduce risipa. Crutoanele se pot obține uscat/rumenit din pâinea rămasă din ziua anterioară.

DUMINICĂ - ZIUA 7

Masă / Preparat	Ingrediente și Preparare	Valori nutriționale
Mic dejun Pancakes din ovăz și banană cu fructe	Amestecă 45g ovăz măcinat cu 80g banană, 80-100ml apă/băutură de soia, praf de copt și scorțișoară. Coace clătite mici în tigaie antiaderentă. Servește cu 80g fruct de sezon și 8g unt de arahide.	355 kcal P:10g G:55g L:11g F:8g
Gustare 1 Fruct de sezon și semințe	150-200g fruct de sezon și 10g semințe de floarea-soarelui sau dovleac.	150 kcal P:4g G:20g L:6g F:4g
Prânz Ardei umpluți cu ciuperci, linte și orez	Fierbe parțial 40g orez uscat. Amestecă cu 120g linte fiartă, 100g ciuperci, 50g ceapă și 50g morcov. Umple 200g ardei și coace-i în 100g sos de roșii cu 3g ulei. Servește cu 100g salată/varză.	485 kcal P:18g G:77g L:12g F:16g
Gustare 2 Budincă de griș cu băutură vegetală	Încălzește 150ml băutură vegetală, adaugă 25g griș treptat și amestecă până se îngroașă. Servește cu 70g fruct și scorțișoară/vanilie.	170 kcal P:5g G:30g L:3g F:3g
Cină Lipie integrală cu pastă de mazăre galbenă și legume	Fierbe 30g mazăre galbenă uscată și mixează cu usturoi, lămâie, 3g ulei și apă. Coace 150g legume (ardei, dovlecel, ciuperci). Unge 50g lipie integrală cu pasta, adaugă legumele, 70g varză/salăată și 5g semințe de dovleac, apoi rulează.	340 kcal P:13g G:55g L:7g F:11g

TOTAL ZI: 1.500 KCAL | PROTEINE:50G | GLUCIDE:237G | LIPIDE:39G | FIBRE:42G

Înlocuiri și Sfaturi Rapide

- Mic dejun:** Ovăzul se poate înlocui parțial cu făină integrală. Băutura vegetală se poate înlocui cu apă, iar untul de arahide cu nuci sau semințe mărunțite.
- Prânz:** Lintea se poate înlocui cu năut mărunțit sau fasole, iar ardeii cu dovlecei. Orezul poate fi alb sau brun (la varianta albă se păstrează un aport generos de legume și leguminoase pentru fibre).
- Gustare:** Budinca de griș se poate înlocui cu budincă de chia (porție ajustată) sau cu un fruct alături de nuci/semințe.
- Cină:** Pasta de mazăre galbenă se poate înlocui cu pastă de fasole, linte, năut sau tofu. Lipia se poate înlocui cu pâine integrală.

SINTEZA SĂPTĂMÂNII - RECAPITULARE NUTRIȚIONALĂ

Ziua	Calorii	Proteine	Glucide	Lipide	Fibre
Ziua 1	≈1.500 kcal	≈62 g	≈196 g	≈56 g	≈47 g
Ziua 2	≈1.500 kcal	≈67 g	≈205 g	≈47 g	≈42 g
Ziua 3	≈1.495 kcal	≈56 g	≈220 g	≈45 g	≈47 g
Ziua 4	≈1.500 kcal	≈59 g	≈213 g	≈49 g	≈42 g
Ziua 5	≈1.500 kcal	≈65 g	≈197 g	≈53 g	≈42 g
Ziua 6	≈1.500 kcal	≈57 g	≈223 g	≈44 g	≈48 g
Ziua 7	≈1.500 kcal	≈50 g	≈237 g	≈39 g	≈42 g
MEDIE ZILNICĂ	≈1.499 kcal	≈59 g	≈213 g	≈48 g	≈44 g

Repere și Indicații Cheie

Varietate și Practicitate: Leguminoasele sunt alternate continuu (paste tartinabile, chifteluțe, ghiveci, supe, umpluturi). Fructele, legumele (inclusiv congelate) și produsele de bază (precum gama SanoVita) se adaptează ușor în funcție de sezon și disponibilitate.

Cereale Integrale vs. Rafinate: Opțiunile integrale sunt prioritizate pentru fibre, însă se pot folosi și variante rafinate (orez alb, pâine albă) dacă se menține o porție generoasă de legume și alte surse de fibre la masă.

Atenție la Densitatea Energetică: Nucile, semințele, unturile de nuci și tahini se cântăresc cu grijă, fiind extrem de bogate în calorii.

Suplimentare și Micronutrienți: Într-o alimentație vegană, sursa de Vitamina B12 trebuie să fie una fiabilă (supliment direct sau alimente fortificate verificate). Atenție deosebită pentru Vitamina D, omega-3, fier, zinc, calciu și iod.

Notă: Acest plan este un ghid educațional adaptabil; necesarul caloric și nutrițional variază individual.