

Meniul săptămânii

Fără gluten și fără zahăr adăugat.

Fructele și lactatele simple își păstrează zaharurile naturale. Verifică etichetele și evită contaminarea cu gluten. Un exemplu pentru un adult, cu aproximativ 2.100–2.200 kcal pe zi. Două zile vegetale și două mese cu pește, alături de pui, vită, legume, fructe și cereale.

ZIUA	PRÂNZ ȘI CINĂ	ENERGIE
Luni Pui	Orez integral cu pui și sos de roșii Supă de linte cu cartofi, morcovi și orez	2194 kcal
Marti Vită	Vită cu orez integral și broccoli Salată de năut cu brânză de vaci și orez	2099 kcal
Miercuri Vegetal	Tocăniță de cartofi de post, cu orez Supă de fasole păstăi de post, cu orez	2085 kcal
Joi Pește	Somon cu orez integral și broccoli Supă de linte cu cartofi, morcovi și orez	2163 kcal
Vineri Vegetal	Orez cu varză călită de post Supă de mazăre cu morcovi, cartofi și orez	2135 kcal
Sâmbătă Pește	Cod cu cartofi și mazăre Salată de năut cu brânză de vaci și orez	2133 kcal
Duminică Pui	Orez integral cu pui și sos de roșii Salată cu pui, cartofi și orez	2167 kcal

În medie, pe zi

Energie	Proteine	Carbhidrați	Grăsimi	Fibre
2139 kcal	100,3 g	265,2 g	73,1 g	40,4 g

În paginile următoare găsești toate mesele, cantitățile și prepararea. Porțiile se potrivesc după necesarul și activitatea fiecărei persoane.

Luni

Pui

2194 kcal · Proteine 115,9 g · Carbohidrați 267,4 g · Grăsimi 71,9 g · Fibre 39,9 g

MIC DEJUN

Cartofi cu avocado și ou poșat

175 g cartofi · 70 g avocado · 50 g ou poșat · 150 g lapte integral · 100 g banane

- 1. Fierbe cartofii și cântărește 175 g după scurgere.
- 2. Poșează un ou în apă care fierbe ușor, până când albușul este încheiat.
- 3. Servește cu avocado, lapte și banană.

499 kcal · P 17,4 g · C 54,9 g
Grăsimi 23,2 g · Fibre 6,4 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Iaurt cu măr și migdale

200 g iaurt simplu · 180 g mere · 20 g migdale

- 1. Servește iaurtul simplu cu mărul și migdalele.
- 361 kcal · P 16,7 g · C 35,8 g
Grăsimi 16,9 g · Fibre 4,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Orez integral cu pui și sos de roșii

255 g orez integral · 150 g piept de pui · 200 g roșii la conservă · 150 g broccoli · 10 g ulei de măsline

- 1. Fierbe orezul și prepară broccoli la abur.
- 2. Gătește puiul într-o tigaie antiaderentă cu puțină apă, până este pătruns.
- 3. Încălzește roșiile, adaugă uleiul și combină cu porțiile cântărite după gătire.

745 kcal · P 62,8 g · C 79,9 g
Grăsimi 18,6 g · Fibre 11,1 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Supă de linte cu cartofi, morcovi și orez

100 g linte verde sau brună · 150 g cartofi · 150 g morcovi · 150 g roșii la conservă · 170 g orez integral · 10 g ulei de măsline

- 1. Fierbe linte, cartofii, morcovii și orezul separat.
- 2. Pune porțiile cântărite într-o cratiță cu roșiile și 250-350 ml apă.
- 3. Fierbe ușor 5-10 minute și adaugă uleiul.

589 kcal · P 19,0 g · C 96,8 g
Grăsimi 13,3 g · Fibre 17,8 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele sunt pentru partea comestibilă, în starea indicată. P = proteine; C = carbohidrați. Apa și condimentele după gust nu sunt cuantificate.

Marti

Vită

2099 kcal · Proteine 119,4 g · Carbohidrați 250,0 g · Grăsimi 67,3 g · Fibre 38,6 g

MIC DEJUN

Cartofi cu brânză de vaci și roșii

350 g cartofi · 150 g brânză de vaci · 150 g roșii · 150 g portocale

1. Fierbe cartofii, scurge-i și lasă-i să se răcorească.
2. Servește cantitatea indicată cu brânza de vaci și roșiile feliate, cu portocala alături.

488 kcal · P 22,3 g · C 76,1 g

Grăsimi 9,8 g · Fibre 8,9 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Iaurt cu măr și migdale

200 g iaurt simplu · 180 g mere · 20 g migdale

1. Servește iaurtul simplu cu mărul și migdalele.

361 kcal · P 16,7 g · C 35,8 g

Grăsimi 16,9 g · Fibre 4,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Vită cu orez integral și broccoli

150 g vită slabă · 250 g orez integral · 200 g broccoli · 10 g ulei de măsline

1. Fierbe orezul integral după indicațiile de pe ambalaj și prepară broccoli la abur.
2. Taie o bucată fragedă de vită slabă în fâșii. Gătește într-o tigaie antiaderentă, cu puțină apă, până este pătrunsă și fragedă. Completează apa când este nevoie.
3. Cântărește separat carnea, orezul și broccoli după gătire. Așază porțiile pe farfurie și împarte uleiul peste carne și garnituri.

693 kcal · P 54,2 g · C 73,0 g

Grăsimi 19,5 g · Fibre 11,3 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Salată de năut cu brânză de vaci și orez

120 g năut la conservă · 100 g brânză de vaci · 200 g roșii · 80 g salată verde · 130 g orez integral · 10 g ulei de măsline

1. Fierbe orezul și lasă-l să se răcorească.
2. Scurge și clătește năutul.
3. Spală roșiile și frunzele de salată, taie-le și amestecă-le cu orezul, năutul, brânza și uleiul.

556 kcal · P 26,1 g · C 65,2 g

Grăsimi 21,0 g · Fibre 13,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele sunt pentru partea comestibilă, în starea indicată. P = proteine; C = carbohidrați. Apa și condimentele după gust nu sunt cuantificate.

Miercuri

Vegetal

2085 kcal · Proteine 47,6 g · Carbohidrați 299,0 g · Grăsimi 74,8 g · Fibre 49,0 g

MIC DEJUN

Cartofi cu avocado și ceapă caramelizată, cu ceai

250 g cartofi · 100 g avocado · 80 g ceapă · 8 g ulei de măsline · 10 g migdale

- 1. Fierbe cartofii în apă și cântărește porția după scurgere.
- 2. Cântărește ceapa după curățare, taie-o felii subțiri și gătește-o în uleiul indicat, la foc mic, 25-30 de minute.
- 3. Amestecă des și adaugă câte puțină apă când este nevoie, până se înmoaie și se rumenește, fără zahăr adăugat.
- 4. Servește cartofii cu avocado, ceapă, migdale și un ceai neîndulcit.

511 kcal · P 9,2 g · C 48,1 g
Grăsimi 30,7 g · Fibre 10,1 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Fructe și migdale

180 g mere · 180 g portocale · 25 g migdale

- 1. Spală mărul, îndepărtează cotorul și taie-l felii. Curăță portocala.
- 2. Servește fructele cu migdalele. Pentru transport, pune-le într-un recipient cu capac.

295 kcal · P 7,8 g · C 35,2 g
Grăsimi 13,7 g · Fibre 7,4 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Tocăniță de cartofi de post, cu orez

350 g cartofi (cruzi, curățați) · 60 g morcovi (cruzi, curățați) · 60 g ceapă · 100 g roșii la conservă · 15 g ulei de măsline · 180 g orez integral · usturoi, pătrunjel, sare și piper, după gust

- 1. Curăță cartofii, morcovul, ceapa și usturoiul. Taie cartofii în cuburi, morcovul în rondele, iar ceapa mărunț.
- 2. Fierbe orezul în apă, după indicațiile de pe ambalaj. Scurge-l și cântărește cantitatea indicată după fierbere.
- 3. Încinge uleiul într-o cratiță. Înăbușă ceapa și morcovul 5-7 minute, cu două linguri de apă, apoi adaugă usturoiul.
- 4. Adaugă cartofii și apă cât să îi acopere aproape. Fierbe sub capac, la foc mic, 20-25 de minute, până devin fragezi.
- 5. Adaugă roșiile pasate și fierbe încă 5-10 minute, până când sosul se leagă. Potrivește de sare și piper.
- 6. Presară pătrunjelul și servește tocănița cu orezul fiert separat alături.

720 kcal · P 15,1 g · C 122,7 g
Grăsimi 17,4 g · Fibre 14,2 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Supă de fasole păstăi de post, cu orez

200 g fasole păstăi (crude, curățate) · 80 g morcovi (cruzi, curățați) · 150 g cartofi (cruzi, curățați) · 40 g ceapă · 100 g roșii la conservă · 10 g ulei de măsline · 180 g orez integral · usturoi, pătrunjel, sare și piper, după gust

- 1. Spală păstăile, îndepărtează capetele și taie-le în bucăți de 3-4 cm. Curăță și taie cartofii, morcovul, ceapa și usturoiul.
- 2. Fierbe orezul în apă, după indicațiile de pe ambalaj. Scurge-l și cântărește cantitatea indicată după fierbere.
- 3. Înăbușă ceapa și morcovul în ulei, cu două linguri de apă, 5 minute. Adaugă cartofii, păstăile și 500-600 ml apă.
- 4. Fierbe la foc mic 20-25 de minute, până când toate legumele sunt fragede. Adaugă roșiile pasate și usturoiul și mai fierbe 5 minute.
- 5. Potrivește de sare și piper. Presară pătrunjelul și servește cu orezul fiert separat alături.

559 kcal · P 15,4 g · C 92,9 g
Grăsimi 13,0 g · Fibre 17,3 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele sunt pentru partea comestibilă, în starea indicată. P = proteine; C = carbohidrați. Apa și condimentele după gust nu sunt cuantificate.

Joi

Pește

2163 kcal · Proteine 111,3 g · Carbohidrați 268,4 g · Grăsimi 69,6 g · Fibre 41,9 g

MIC DEJUN

Cartofi cu brânză de vaci și roșii

350 g cartofi · 150 g brânză de vaci · 150 g roșii · 150 g portocale

- 1. Fierbe cartofii, scurge-i și lasă-i să se răcorească.
- 2. Servește cantitatea indicată cu brânza de vaci și roșiile feliate, cu portocala alături.

488 kcal · P 22,3 g · C 76,1 g

Grăsimi 9,8 g · Fibre 8,9 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Iaurt cu măr și migdale

200 g iaurt simplu · 180 g mere · 20 g migdale

- 1. Servește iaurtul simplu cu mărul și migdalele.

361 kcal · P 16,7 g · C 35,8 g

Grăsimi 16,9 g · Fibre 4,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Somon cu orez integral și broccoli

150 g somon · 200 g orez integral · 200 g broccoli · 5 g ulei de măsline

- 1. Fierbe orezul integral după indicațiile de pe ambalaj. Prepară broccoli la abur.
- 2. Pune somonul pe hârtie de copt, într-o tavă, și gătește la 180°C aproximativ 15–20 de minute, în funcție de grosime, până este pătruns.
- 3. Cântărește peștele, orezul și broccoli după gătire. Servește cantitățile indicate, cu uleiul de măsline peste garnituri.

725 kcal · P 53,2 g · C 59,8 g

Grăsimi 29,7 g · Fibre 10,6 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Supă de linte cu cartofi, morcovi și orez

100 g linte verde sau brună · 150 g cartofi · 150 g morcovi · 150 g roșii la conservă · 170 g orez integral · 10 g ulei de măsline

- 1. Fierbe lintea, cartofii, morcovii și orezul separat.
- 2. Pune porțiile cântărite într-o cratiță cu roșiile și 250–350 ml apă.
- 3. Fierbe ușor 5–10 minute și adaugă uleiul.

589 kcal · P 19,0 g · C 96,8 g

Grăsimi 13,3 g · Fibre 17,8 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele sunt pentru partea comestibilă, în starea indicată. P = proteine; C = carbohidrați. Apa și condimentele după gust nu sunt cuantificate.

Vineri

Vegetal

2135 kcal · Proteine 48,2 g · Carbohidrați 282,9 g · Grăsimi 85,5 g · Fibre 43,8 g

MIC DEJUN

Cartofi cu avocado și ceapă caramelizată, cu ceai

250 g cartofi · 100 g avocado · 80 g ceapă · 8 g ulei de măsline · 10 g migdale

- 1. Fierbe cartofii în apă și cântărește porția după scurgere.
- 2. Cântărește ceapa după curățare, taie-o felii subțiri și gătește-o în uleiul indicat, la foc mic, 25-30 de minute.
- 3. Amestecă des și adaugă câte puțină apă când este nevoie, până se înmoaie și se rumenește, fără zahăr adăugat.
- 4. Servește cartofii cu avocado, ceapă, migdale și un ceai neîndulcit.

511 kcal · P 9,2 g · C 48,1 g
Grăsimi 30,7 g · Fibre 10,1 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Fructe și migdale

180 g mere · 180 g portocale · 25 g migdale

- 1. Spală mărul, îndepărtează cotorul și taie-l felii. Curăță portocala.
- 2. Servește fructele cu migdalele. Pentru transport, pune-le într-un recipient cu capac.

295 kcal · P 7,8 g · C 35,2 g
Grăsimi 13,7 g · Fibre 7,4 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Orez cu varză călită de post

320 g orez integral · 250 g varză albă (crudă, curățată) · 60 g ceapă · 20 g ulei de măsline

- 1. Taie varza fideluță și ceapa mărunț. Frământă ușor varza cu un praf de sare.
- 2. Înăbușă ceapa în ulei 5 minute. Adaugă varza și gătește 25-30 de minute la foc mic, amestecând des; adaugă puțină apă dacă este nevoie.
- 3. Fierbe orezul în apă, după indicațiile de pe ambalaj. Scurge-l și cântărește porția indicată după fierbere.
- 4. Amestecă orezul cu varza călită, potrivește de sare și piper și servește cald.

686 kcal · P 15,3 g · C 97,8 g
Grăsimi 23,2 g · Fibre 12,4 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Supă de mazăre cu morcovi, cartofi și orez

80 g mazăre · 100 g morcovi · 250 g cartofi · 180 g orez integral · 15 g ulei de măsline

- 1. Fierbe mazărea, cartofii, morcovii și orezul separat.
- 2. Pune porțiile cântărite într-o cratiță cu 250-350 ml apă.
- 3. Fierbe ușor 5 minute și adaugă uleiul.

642 kcal · P 15,9 g · C 101,8 g
Grăsimi 17,9 g · Fibre 13,9 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele sunt pentru partea comestibilă, în starea indicată. P = proteine; C = carbohidrați. Apa și condimentele după gust nu sunt cuantificate.

Sâmbătă

Pește

2133 kcal · Proteine 122,8 g · Carbohidrați 252,9 g · Grăsimi 68,9 g · Fibre 39,1 g

MIC DEJUN

Orez cu iaurt, mere și migdale

200 g orez integral · 200 g iaurt simplu · 150 g mere · 10 g migdale

- 1. Fierbe orezul în apă și lasă-l să se răcorească.
- 2. Amestecă porția cu iaurtul simplu și servește cu mărul tăiat cuburi și migdalele tocate.

554 kcal · P 21,6 g · C 85,0 g

Grăsimi 13,5 g · Fibre 6,0 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Iaurt cu măr și migdale

200 g iaurt simplu · 180 g mere · 20 g migdale

- 1. Servește iaurtul simplu cu mărul și migdalele.

361 kcal · P 16,7 g · C 35,8 g

Grăsimi 16,9 g · Fibre 4,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Cod cu cartofi și mazăre

180 g file de cod · 300 g cartofi · 180 g mazăre · 15 g ulei de măsline

- 1. Curăță cartofii, taie-i bucăți și fierbe-i până devin fragezi. Fierbe mazărea separat.
- 2. Pune codul pe hârtie de copt și gătește la 180°C aproximativ 15–20 de minute, până este pătruns și se desprinde ușor în fulgi.
- 3. Cântărește peștele și legumele după gătire. Servește cantitățile indicate cu uleiul de măsline peste cartofi și mazăre.

663 kcal · P 58,3 g · C 66,9 g

Grăsimi 17,4 g · Fibre 14,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Salată de năut cu brânză de vaci și orez

120 g năut la conservă · 100 g brânză de vaci · 200 g roșii · 80 g salată verde · 130 g orez integral · 10 g ulei de măsline

- 1. Fierbe orezul și lasă-l să se răcorească.
- 2. Scurge și clătește năutul.
- 3. Spală roșiile și frunzele de salată, taie-le și amestecă-le cu orezul, năutul, brânza și uleiul.

556 kcal · P 26,1 g · C 65,2 g

Grăsimi 21,0 g · Fibre 13,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele sunt pentru partea comestibilă, în starea indicată. P = proteine; C = carbohidrați. Apa și condimentele după gust nu sunt cuantificate.

Duminică

Pui

2167 kcal · Proteine 136,5 g · Carbohidrați 236,0 g · Grăsimi 73,7 g · Fibre 30,4 g

MIC DEJUN

Cartofi cu avocado și ou poșat

175 g cartofi · 70 g avocado · 50 g ou poșat · 150 g lapte integral · 100 g banane

1. Fierbe cartofii și cântărește 175 g după scurgere.
2. Poșează un ou în apă care fierbe ușor, până când albușul este încheiat.
3. Servește cu avocado, lapte și banană.

499 kcal · P 17,4 g · C 54,9 g
Grăsimi 23,2 g · Fibre 6,4 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Iaurt cu măr și migdale

200 g iaurt simplu · 180 g mere · 20 g migdale

1. Servește iaurtul simplu cu mărul și migdalele.
- 361 kcal · P 16,7 g · C 35,8 g
Grăsimi 16,9 g · Fibre 4,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Orez integral cu pui și sos de roșii

255 g orez integral · 150 g piept de pui · 200 g roșii la conservă · 150 g broccoli · 10 g ulei de măsline

1. Fierbe orezul și prepară broccoli la abur.
2. Gătește puiul într-o tigaie antiaderentă cu puțină apă, până este pătruns.
3. Încălzește roșiile, adaugă uleiul și combină cu porțiile cântărite după gătire.

745 kcal · P 62,8 g · C 79,9 g
Grăsimi 18,6 g · Fibre 11,1 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Salată cu pui, cartofi și orez

100 g piept de pui · 200 g cartofi · 200 g roșii · 100 g salată verde · 100 g orez integral · 10 g ulei de măsline

1. Fierbe cartofii și orezul.
2. Gătește puiul într-o tigaie antiaderentă cu puțină apă, până este pătruns.
3. Lasă-le să se răcorească, cântărește porțiile și amestecă-le cu roșiile, salata verde și uleiul.

562 kcal · P 39,6 g · C 65,4 g
Grăsimi 15,0 g · Fibre 8,2 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele sunt pentru partea comestibilă, în starea indicată. P = proteine; C = carbohidrați. Apa și condimentele după gust nu sunt cuantificate.

Lista de cumpărături

Pentru un adult · șapte zile · ceai, usturoi și pătrunjel, la alegere

Lista arată cantitățile consumate în meniu. La carne, pește, orez și legume fierte, gramajul este după gătire; cumpără suficient pentru randamentul de preparare.

- ☐ Avocado · 340 g

☐ Banane · 200 g

☐ Broccoli · 700 g

☐ Brânză de vaci · 500 g

☐ Cartofi (gătite) · 2,60 kg

☐ Cartofi (cruzi) · 500 g

☐ Ceapă · 320 g

☐ Fasole păstăi · 200 g

☐ File de cod · 180 g

☐ Iaurt simplu · 1,20 kg

☐ Lapte integral · 300 g

☐ Linte verde sau brună · 200 g

☐ Mazăre · 260 g

☐ Mere · 1,41 kg

☐ Migdale · 180 g
- ☐ Morcovi (gătite) · 400 g

☐ Morcovi (cruzi) · 140 g

☐ Năut la conservă · 240 g

☐ Orez integral · 2,72 kg

☐ Ou poșat · 100 g

☐ Piept de pui · 400 g

☐ Portocale · 660 g

☐ Roșii · 900 g

☐ Roșii la conservă · 900 g

☐ Salată verde · 260 g

☐ Somon · 150 g

☐ Ulei de măsline · 176 g

☐ Varză albă · 250 g

☐ Vită slabă · 150 g

Cât cumperi înainte de gătire

100 g orez uscat dau aproximativ 250–300 g gătit; 100 g linte uscată dau aproximativ 250 g fiartă. La carne și pește, cumpără aproximativ 25–35% în plus față de gramajul gătit. Pentru năut, verifică greutatea scursă de pe conservă.

Calcul: CoFID 2021, USDA, etichete de referință și rețetele După gust. Valorile variază cu ingredientele și randamentul. Meniul este un exemplu de organizare pentru adulți, nu un plan individual.