

Meniul săptămânii

Mese simple. Gust de acasă.

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	Paste integrale cu pui și sos de roșii Supă de linte cu cartofi și morcovi	2193 kcal
Marti Vită	Vită cu orez integral și broccoli Salată cu năut și brânză de vaci, cu pâine	2102 kcal
Miercuri Vegetal	Tocăniță de cartofi de post, cu pâine Supă de fasole păstăi de post, cu pâine	2084 kcal
Joi Pește	Somon cu orez integral și broccoli Supă de linte cu cartofi și morcovi	2165 kcal
Vineri Vegetal	Macaroane cu varză de post Supă de mazăre și morcovi, cu pâine	2137 kcal
Sâmbătă Pește	Cod cu cartofi și mazăre Salată cu năut și brânză de vaci, cu pâine	2126 kcal
Duminică Pui	Paste integrale cu pui și sos de roșii Salată cu pui și cartofi	2164 kcal

În medie, pe zi

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
2139 kcal	107,6 g	258,5 g	73,2 g	44,9 g

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

Luni

Pui

2193 kcal · Proteine 125,2 g · Carbohidrați 252,8 g · Grăsimi 74,5 g · Fibre 50,8 g

MIC DEJUN

Pâine cu avocado și ou poșat, cu lapte și banană

60 g pâine integrală · 70 g pulpă de avocado · 50 g ou poșat · 150 g lapte integral · 100 g banane

- 1. Prăjește felia de pâine până devine ușor crocantă.
- 2. Taie avocado felii sau zdrobește-l cu furculița. Așază-l pe pâine și adaugă un praf de sare celtică.
- 3. Încălzește apa într-o crăticioară până fierbe foarte ușor, apoi redu focul. Adaugă oțetul dacă îl folosești.
- 4. Sparge oul într-o ceașcă și lasă-l să alunece ușor în apă. Poșează aproximativ 3-4 minute, până când albușul este închegat; prelungeste timpul dacă preferi gălbenușul mai ferm.
- 5. Scoate oul cu o spumieră, lasă-l să se scurgă și pune-l peste avocado. Presară puțină sare celtică și servește imediat.
- 6. Servește o porție de pâine cu avocado și ou, cu laptele și banana alături.

500 kcal · P 19,8 g · C 50,0 g
Grăsimi 24,5 g · Fibre 7,8 g

[Reteta completa 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

[Reteta completa pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Paste integrale cu pui și sos de roșii

250 g paste integrale · 150 g piept de pui · 200 g roșii la conservă · 150 g broccoli · 10 g ulei de măsline

- 1. Fierbe pastele în apă până sunt al dente, după indicațiile de pe ambalaj. Prepară broccoli la abur, până devine fraged.
- 2. Gătește puilul într-o tigaie antiaderentă, cu puțină apă, până este pătruns. Taie-l bucăți. Cântărește separat paste, puilul și broccoli după gătire, pentru cantitățile din rețetă.
- 3. Încălzește roșiile pasate 5-10 minute, adaugă uleiul și combină sosul cu paste și puilul. Servește cu broccoli.

743 kcal · P 66,6 g · C 74,7 g
Grăsimi 19,1 g · Fibre 17,8 g

[Reteta completa pe dupagust.com](#)

CINĂ

Supă de linte cu cartofi și morcovi

100 g linte verde sau brună · 150 g cartofi · 150 g morcovi · 150 g roșii la conservă · 60 g pâine integrală · 40 g pâine simplă · 10 g ulei de măsline

- 1. Fierbe linte separat, după indicațiile de pe ambalaj. Curăță cartofii și morcovii și fierbe-i în apă până se înmoaie.
- 2. Cântărește linte și legumele după fierbere. Pune cantitățile din rețetă într-o cratiță, cu roșiile pasate și 250-350 ml apă, în funcție de consistența dorită.
- 3. Fierbe ușor încă 5-10 minute, apoi adaugă uleiul. Servește cu ambele feluri de pâine indicate.

590 kcal · P 22,0 g · C 92,3 g
Grăsimi 14,1 g · Fibre 20,6 g

[Reteta completa 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

2102 kcal · Proteine 127,3 g · Carbohidrați 236,2 g · Grăsimi 70,7 g · Fibre 45,0 g

MIC DEJUN

Pâine integrală cu brânză de vaci și roșii

120 g pâine integrală · 150 g brânză de vaci · 150 g roșii · 150 g portocale

1. Spală roșiile și taie-le felii. Curăță portocala.
2. Întinde brânza de vaci pe pâine, pune roșiile deasupra și servește portocala alături.

490 kcal · P 27,3 g · C 66,2 g
Grăsimi 12,4 g · Fibre 11,7 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 gătit. 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 cu năut și brânză de vaci, cu pâine

120 g năut la conservă · 100 g brânză de vaci · 200 g roșii · 80 g salată verde · 80 g pâine integrală · 10 g ulei de măsline

1. Combină năutul scurs, brânza, roșiile și salata.
2. Adaugă uleiul și servește pâinea separat.

558 kcal · P 29,0 g · C 61,2 g
Grăsimi 21,9 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.

Miercuri

Vegetal

2084 kcal · Proteine 56,0 g · Carbohidrați 332,0 g · Grăsimi 56,9 g · Fibre 46,3 g

MIC DEJUN

Pâine cu gem și ceai, cu banană și migdale

80 g pâine simplă · 35 g gem de căpșuni · 150 g banane · 20 g migdale

- 1. Întinde gemul pe pâine și servește cu un ceai neîndulcit.
- 2. Curăță banana și servește-o alături, cu migdalele.

513 kcal · P 13,2 g · C 88,2 g

Grăsimi 11,8 g · Fibre 7,0 g

[Reteta completa 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

[Reteta completa pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Tocăniță de cartofi de post, cu pâine

350 g cartofi (cruzi, curățați) · 60 g morcovi (cruzi, curățați) · 60 g ceapă · 100 g roșii la conservă · 15 g ulei de măsline · 100 g pâine simplă · 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. Încinge uleiul într-o cratiță. Înăbușă ceapa și morcovul 5-7 minute, cu două linguri de apă, apoi adaugă usturoiul.
- 3. Adaugă cartofii și apă cât să îi acopere aproape. Fierbe sub capac, la foc mic, 20-25 de minute, până devin fragezi.
- 4. Adaugă roșiile pasate și fierbe încă 5-10 minute, până când sosul se leagă. Potrivește de sare și piper.
- 5. Presară pătrunjelul și servește tocănița cu pâinea alături.

718 kcal · P 17,4 g · C 119,2 g

Grăsimi 17,8 g · Fibre 14,4 g

[Reteta completa pe dupagust.com](#)

CINĂ

Supă de fasole păstăi de post, cu pâine

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 · 100 g pâine simplă · 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. Înăbușă ceapa și morcovul în ulei, cu două linguri de apă, 5 minute. Adaugă cartofii, păstăile și 500-600 ml apă.
- 3. Fierbe la foc mic 20-25 de minute, până când toate legumele sunt fragede. Adaugă roșiile pasate și usturoiul și mai fierbe 5 minute.
- 4. Potrivește de sare și piper. Presară pătrunjelul și servește cu pâinea alături.

557 kcal · P 17,6 g · C 89,4 g

Grăsimi 13,5 g · Fibre 17,5 g

[Reteta completa 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

2165 kcal · Proteine 119,3 g · Carbohidrați 254,0 g · Grăsimi 73,1 g · Fibre 47,5 g

MIC DEJUN

Pâine integrală cu brânză de vaci și roșii

120 g pâine integrală · 150 g brânză de vaci · 150 g roșii · 150 g portocale

- 1. Spală roșiile și taie-le felii. Curăță portocala.
- 2. Întinde brânza de vaci pe pâine, pune roșiile deasupra și servește portocala alături.

490 kcal · P 27,3 g · C 66,2 g
Grăsimi 12,4 g · Fibre 11,7 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 și morcovi

100 g linte verde sau brună · 150 g cartofi · 150 g morcovi · 150 g roșii la conservă · 60 g pâine integrală · 40 g pâine simplă · 10 g ulei de măsline

- 1. Fierbe linte separat, după indicațiile de pe ambalaj. Curăță cartofii și morcovii și fierbe-i în apă până se înmoaie.
- 2. Cântărește linte și legumele după fierbere. Pune cantitățile din rețetă într-o cratiță, cu roșiile pasate și 250-350 ml apă, în funcție de consistența dorită.
- 3. Fierbe ușor încă 5-10 minute, apoi adaugă uleiul. Servește cu ambele feluri de pâine indicate.

590 kcal · P 22,0 g · C 92,3 g
Grăsimi 14,1 g · Fibre 20,6 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

2137 kcal · Proteine 54,6 g · Carbohidrați 276,0 g · Grăsimi 86,4 g · Fibre 42,6 g

MIC DEJUN

Pâine cu avocado și ceapă caramelizată, cu ceai

80 g pâine simplă · 100 g avocado · 80 g ceapă · 8 g ulei de măsline · 10 g migdale

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

515 kcal · P 11,7 g · C 43,7 g
Grăsimi 32,1 g · Fibre 8,4 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

Macaroane cu varză de post

300 g paste simple · 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, într-o tigaie largă. Adaugă varza și gătește 25–30 de minute la foc mic, amestecând des; pune puțină apă dacă se lipește.
- 3. Fierbe macaroanele în apă, după indicațiile de pe ambalaj. Scurge-le și cântărește cantitatea indicată după fierbere.
- 4. Amestecă macaroanele cu varza călită și mai ține-le pe foc 2 minute. Potrivește de sare și piper și servește calde.

686 kcal · P 17,0 g · C 98,7 g
Grăsimi 22,1 g · Fibre 12,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Supă de mazăre și morcovi, cu pâine

80 g mazăre · 100 g morcovi · 250 g cartofi · 100 g pâine simplă · 15 g ulei de măsline

- 1. Curăță cartofii și morcovul. Taie-i bucăți și fierbe-i până devin fragezi. Fierbe mazărea separat.
- 2. Cântărește legumele după fierbere. Pune cantitățile din rețetă într-o cratiță, cu 250–350 ml apă, și mai fierbe 5 minute.
- 3. Adaugă uleiul și servește supa cu pâinea alături.

641 kcal · P 18,1 g · C 98,3 g
Grăsimi 18,4 g · Fibre 14,1 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

2126 kcal · Proteine 126,2 g · Carbohidrați 235,8 g · Grăsimi 74,5 g · Fibre 40,6 g

MIC DEJUN

Clătite cu iaurt și mere

3 clătite subțiri din rețeta de bază · 150 g iaurt simplu · 150 g mere

1. Pregătește clătitele după rețeta de bază sau încălzește trei clătite deja pregătite.
2. Spală mărul și taie-l felii, fără cotor. Servește cele trei clătite cu iaurtul și mărul alături.

545 kcal · P 22,2 g · C 72,0 g

Grăsimi 18,3 g · Fibre 3,9 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

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 cu năut și brânză de vaci, cu pâine

120 g năut la conservă · 100 g brânză de vaci · 200 g roșii · 80 g salată verde · 80 g pâine integrală · 10 g ulei de măsline

1. Combină năutul scurs, brânza, roșiile și salata.
2. Adaugă uleiul și servește pâinea separat.

558 kcal · P 29,0 g · C 61,2 g

Grăsimi 21,9 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.

Duminică

Pui

2164 kcal · Proteine 144,9 g · Carbohidrați 222,3 g · Grăsimi 76,0 g · Fibre 41,1 g

MIC DEJUN

Pâine cu avocado și ou poșat, cu lapte și banană

60 g pâine integrală · 70 g pulpă de avocado · 50 g ou poșat · 150 g lapte integral · 100 g banane

1. Prăjește felia de pâine până devine ușor crocantă.
2. Taie avocado felii sau zdrobește-l cu furculița. Așază-l pe pâine și adaugă un praf de sare celtică.
3. Încălzește apa într-o crăticioară până fierbe foarte ușor, apoi redu focul. Adaugă ouțelul dacă îl folosești.
4. Sparge oul într-o ceașcă și lasă-l să alunece ușor în apă. Poșează aproximativ 3-4 minute, până când albușul este încheșat; prelungește timpul dacă preferi gălbenușul mai ferm.
5. Scoate oul cu o spumieră, lasă-l să se scurgă și pune-l peste avocado. Presară puțină sare celtică și servește imediat.
6. Servește o porție de pâine cu avocado și ou, cu laptele și banana alături.

500 kcal · P 19,8 g · C 50,0 g
Grăsimi 24,5 g · Fibre 7,8 g

[Reteta completa 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

[Reteta completa pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Paste integrale cu pui și sos de roșii

250 g paste integrale · 150 g piept de pui · 200 g roșii la conservă · 150 g broccoli · 10 g ulei de măsline

1. Fierbe pastele în apă până sunt al dente, după indicațiile de pe ambalaj. Prepară broccoli la abur, până devine fraged.
2. Gătește puiul într-o tigaie antiaderentă, cu puțină apă, până este pătruns. Taie-l bucăți. Cântărește separat pastele, puiul și broccoli după gătire, pentru cantitățile din rețetă.
3. Încălzește roșiile pasate 5-10 minute, adaugă uleiul și combină sosul cu pastele și puiul. Servește cu broccoli.

743 kcal · P 66,6 g · C 74,7 g
Grăsimi 19,1 g · Fibre 17,8 g

[Reteta completa pe dupagust.com](#)

CINĂ

Salată cu pui și cartofi

100 g piept de pui · 200 g cartofi · 200 g roșii · 100 g salată verde · 60 g pâine integrală · 10 g ulei de măsline

1. Fierbe cartofii până devin fragezi. Gătește puiul într-o tigaie antiaderentă, cu puțină apă, până este pătruns. Lasă-le să se răcorească.
2. Cântărește puiul și cartofii după gătire. Taie-i bucăți, spală roșiile și frunzele de salată și porționează-le.
3. Amestecă ingredientele cu uleiul și servește cu pâinea integrală.

560 kcal · P 41,6 g · C 61,8 g
Grăsimi 15,6 g · Fibre 10,9 g

[Reteta completa 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, paste și legume fierte, gramajul este după gătire; cumpără suficient pentru randamentul de preparare.

- | | |
|--|---|
| ☐ Avocado · 140 g | ☐ Năut la conservă · 240 g |
| ☐ Avocado · 100 g | ☐ Orez integral · 450 g |
| ☐ Banane · 350 g | ☐ Ouă pentru poșare · 100 g |
| ☐ Broccoli · 700 g | ☐ Ouă pentru clătite · 32 g |
| ☐ Brânză de vaci · 500 g | ☐ Paste integrale · 500 g |
| ☐ Cartofi (gătite) · 1,05 kg | ☐ Paste simple · 300 g |
| ☐ Cartofi (cruzi) · 500 g | ☐ Piept de pui · 400 g |
| ☐ Ceapă · 240 g | ☐ Portocale · 660 g |
| ☐ Fasole păstăi · 200 g | ☐ Pâine integrală · 700 g |
| ☐ File de cod · 180 g | ☐ Pâine simplă · 540 g |
| ☐ Făină · 54 g | ☐ Roșii · 900 g |
| ☐ Gem de căpșuni · 35 g | ☐ Roșii la conservă · 900 g |
| ☐ Iaurt simplu · 1,15 kg | ☐ Salată verde · 260 g |
| ☐ Lapte integral · 410 g | ☐ Somon · 150 g |
| ☐ Linte verde sau brună · 200 g | ☐ Ulei de floarea-soarelui · 1 g |
| ☐ Mazăre · 260 g | ☐ Ulei de măsline · 168 g |
| ☐ Mere · 1,41 kg | ☐ Unt · 5 g |
| ☐ Migdale · 180 g | ☐ Varză albă · 250 g |
| ☐ Morcovi (gătite) · 400 g | ☐ Vită slabă · 150 g |
| ☐ Morcovi (cruzi) · 140 g | |

Cât cumperi înainte de gătire

100 g orez sau paste uscate dau aproximativ 250–300 g gătite; 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.