



GHID DE NUTRIȚIE PENTRU SLĂBIRE/ TONIFIERE PE 7 ZILE



MENIU SĂPTĂMÂNA 1

Ziua	Mic dejun	Gustare	Prânz	Cină
Luni	Omletă cu brânză de vaci și roșii (370 kcal)	Iaurt cu afine+ migdale (195 kcal)	Piept de pui cu linte și salată (480 kcal)	Supă cremă de ciuperci cu crutoane (450 kcal)
Marti	Smoothie cu banană și fructe de pădure (285kcal)	Baton proteic de la Lidl (200 kcal)	Paste integrale cu pui și legume (450 kcal)	Peste alb cu legume la cuptor (480 kcal)
Miercuri	Omletă cu pâine și rucola (350 kcal)	Banană + migdale (150 kcal)	Quinoa cu legume și pui (480 kcal)	Wrap cu mozzarella și rucola (470 kcal)
Joi	Brânză Făgăraș cu tortilla și roșii (360 kcal)	Măr + nuci (160 kcal)	Pește cu legume și quinoa (500 kcal)	Supă cremă de linte cu crutoane (430 kcal)
Vineri	Budincă de griș cu fructe (370 kcal)	Baton proteic (160 kcal)	Piept de pui Caprese cu cartofi copti (500 kcal)	Salată de ton cu legume (420 kcal)
Sâmbătă	Omletă cu spanac și telemea (360 kcal)	Banană + nuci (160 kcal)	Pui cu orez basmati și murături (500 kcal)	Ciuperci cu pâine integrală și mozzarella (430 kcal)
Duminică	Clătite din ovăz cu unt de arahide (370 kcal)	Baton raw vegan + iaurt grecesc (160 kcal)	Păstrăv cu cartofi și salată (500 kcal)	Feta cu salată de legume și piept de pui(420 kcal)

Cine sunt eu și cum te pot ajuta precis?

Loredana Simina este numele meu și din 2019 ajut femeile să slăbească rapid, eficient și definitiv, fără diete restrictive și chiar fără să meargă la sală. Până în prezent contribuind la transformarea a peste 258 de femei

Înainte să-ți arăt cum, lasă-mă să-ți dovedesc că știu exact prin ce treci

Cu peste 7 ani de experiență în spate, am devenit mult mai mult decât un simplu antrenor. Sunt sprijin, motivație și inspirație pentru femeile care își doresc să se regăsească, să își transforme viața și să descopere cât de puternice pot fi cu adevărat.

POVESTEA MEA:

*Cu mulți ani în urmă, am început o călătorie personală profundă, plină de provocări și lecții care mi-au schimbat complet viața. Am trecut prin **lupta cu kilogramele în plus**, cu **dietele drastice** și antrenamentele epuizante. Am slăbit mult, doar ca **să mă trezesc apoi cu mai multe kilograme decât pierdusem**, într-un corp pe care nu-l mai simțeam al meu.*

*M-am confruntat cu **dependența de zahăr**, cu **stresul zilnic**, iar alimentația dezechilibrată m-a dus până în punctul în care menstruația mea a dispărut aproape un an. Am încercat tot: tratamente hormonale, vizite la medici, anticoncepționale care nu făceau decât să agraveze starea mea — **provocând retenție de apă, inflamații și mai mult dezechilibru.***

POVESTEA MEA....

*Dar în loc să renunț, am ales să mă informez, să învăț, să studiez tot ce ține de sănătatea femeii și echilibrul hormonal. Printr-o **alimentație adaptată, bogată în grăsimi sănătoase și echilibru emoțional**, am reușit să-mi **reglez ciclul menstrual în mod natural, fără medicamente**.*

*Ca și cum nu era suficient, am descoperit ulterior că am două **intoleranțe — la lactoză și la gluten** — un nou obstacol, dar și o nouă provocare. Și totuși, nu m-am lăsat învinsă.*

*Am transformat fiecare dificultate într-o lecție. Iar azi, cu o experiență autentică și cunoștințe solide în spate, mi-am făcut o **misiune din a ajuta alte femei care trec prin aceleași lupte**. Să le arăt că **este posibil să-ți recâștigi sănătatea, încrederea și echilibrul — fără restricții absurde, fără epuizare, ci cu blândețe, claritate și susținere reală**.*

*Am început să studiez și să mă antrenez cu pasiune, iar astăzi **sunt un exemplu pentru femeile care doresc să își transforme viața**. Cu ambiție și disciplină, nu doar că mi-am îmbunătățit forma fizică, dar am ajuns și pe podiumul celor mai mari campionate de culturism. Am fost acolo — în lumina reflectoarelor, dar cu rădăcini adânci în lupta personală care m-a format.*

*Pasiunea și munca au fost cheia succesului meu, iar acum vreau să îți arăt că și **tu poți depăși orice obstacol**. Îmi doresc să **inspir zilnic alte femei să-și urmeze visul și să transforme fiecare obstacol într-o oportunitate de schimbare și dezvoltare**.*

POVESTEA MEA....

Astăzi, nu sunt doar o antrenoare. Sunt o femeie care a reușit și care îți spune cu mână pe inimă: și tu poți. Poți să-ți recapeti controlul, poți să-ți iubești din nou corpul și poți să strălucești exact așa cum meriți.

Povestea mea este dovada că, cu hotărâre și perseverență, orice vis devine posibil.

Povestea mea e și pentru tine. E un reminder că puterea e deja în tine. Trebuie doar să alegi să începi.

Felicitări pentru decizia de a face o schimbare reală în viața ta!

Faptul că ești aici arată că ești pregătită să te pui pe tine pe primul loc și să devii cea mai bună versiune a ta.

Dacă urmezi cu încredere acest plan și recomandările care vin odată cu el, vei ajunge să ai acel corp SEXY, SĂNĂTOS și TONIFIAT pe care ți-l dorești.

Vrei să arăți impecabil în rochia preferată?

Să mergi la plajă cu zâmbetul pe buze și fără rușine?

Vrei să te privești în oglindă și să spui „Da, sunt mândră de mine!”?

Indiferent care e obiectivul tău, să știi că ai făcut o alegere minunată și ai ajuns exact unde trebuie.

Iar eu sunt aici să te sprijin la fiecare pas, pentru ca TU să te simți bine în pielea ta și să-ți transformi visul în realitate.

Dacă eu am reușit, și tu poți. Iar eu sunt aici să te ghidez pas cu pas

Pentru orice întrebare sau nelămurire, nu ezita să-mi scrii pe rețelele sociale. Sunt aici pentru tine, ori de câte ori ai nevoie.

În continuare vei descoperi un plan alimentar pentru 7 zile, gândit special pentru a te apropia tot mai mult de corpul FIT la care visezi.

Un meniu care nu doar că te va face să te simți bine, dar îți va arăta că este posibil să faci progrese fără să te înfometezi.

Amintește-ți: schimbarea reală cere timp și răbdare.

Corpul nu se transformă peste noapte, dar fiecare alegere sănătoasă te duce mai aproape de obiectivul tău.

Ceea ce vei găsi aici NU este o dietă restrictivă, ci un program echilibrat, care îți permite să mănânci gustos, sățios și sănătos.

Secretul nu stă în cât mănânci, ci în ce alegi să mănânci.

Prin pași mici, prin înlocuirea alimentelor care nu te mai servesc cu unele care îți hrănesc cu adevărat corpul, îți vei forma obiceiuri durabile – iar asta este cheia unui stil de viață sănătos, pe termen lung.

Acest plan alimentar este construit pentru un aport zilnic de aproximativ 1500 kcal — ideal dacă ai peste 70 kg și îți dorești să slăbești într-un mod echilibrat.

Dacă greutatea ta este între 50 și 60 kg și ai același obiectiv, este recomandat să ajustezi planul spre un aport de aproximativ 1300 kcal/zi.

În schimb, dacă vrei să te îngrași sănătos sau să crești masa musculară, necesarul tău caloric va fi mai ridicat, undeva între 1700 și 2000 kcal/zi, în funcție de nevoile tale individuale.

Cum te pot ajuta să slăbești și să îți menții rezultatele?

Dacă vrei să slăbești sănătos și sustenabil, ai nevoie de un plan alimentar echilibrat, bazat pe alimente naturale și bogate în nutrienți. Am creat pentru tine acest plan alimentar pe 7 zile, conceput pentru a-ți oferi mese variate, delicioase și sățioase, toate încadrate în 1500 kcal pe zi.

În acest ghid, vei descoperi:

- ✓ Un plan alimentar detaliat cu 3 mese pe zi, ușor de urmat**
- ✓ O listă de cumpărături completă ca să îți fie simplu să te organizezi**
- ✓ Pașii cum să faci corect toate măsurătorile**
- ✓ Rețete gustoase, ușoare și rapide**



Cum funcționează acest plan?

- ➡ *Reduci caloriile fără să îți fie foame, datorită alimentelor bogate în fibre și proteine*
- ➡ *Eviți poftele cu gustări sănătoase și mese echilibrate*
- ➡ *Îți reglezi metabolismul consumând mese la intervale regulate*
- ➡ *Îți menții rezultatele adoptând un stil de viață sănătos, nu o dietă drastică*

ACUM SĂ TRECEM LA TREABĂ!



Câteva sfaturi înainte

 În prima din din care ai început planul alimentar, dimineața, pe nemâncate te rog să-ți iei următoarele măsurători:

- ➡ **Kilograme**
- ➡ **Circumferințele taliei, abdomenului, șoldurilor și coapselor (atașez o poză mai jos).**
- ➡ **Poze (cu fața, cu spatele și din ambele laterale).**

Acest proces îl **repeți o data la 2 săptămâni** (în ziua de sâmbătă sau duminică **pe stomacul gol**, înainte de a mânca). Această practică ne va ajuta să monitorizăm progresul.

Dacă respecti ceea ce îți spun, îți garantez că vei avea rezultate. Depinde doar de tine în ce măsură ai respectat planul alimentar, dacă ai băut suficientă apă și dacă te-ai antrenat corespunzător în acest timp

Mai jos, am lăsat pentru tine câteva recomandări, de care vreau să ții cont, și care te vor ajuta să-ți fie mai ușor de ținut planul și de asemenea **îți vor aduce 100% rezultate:**

- ➡ **Bea minim 2L de apă pe zi**
- ➡ **Nu consuma mâncăruri prăjite sau cu conținut mare de grăsimi**
- ➡ **Prepară mâncarea**
- ➡ **Nu exagera cu consumul de sare și folosește pe post de condimente ierburi aromatice, piper, turmeric, boia, etc.**
- ➡ **Evită zahărul și produsele bogate în zaharuri**
- ➡ **Mestecă bine și nu te grăbi atunci când mănânci**
- ➡ **Încearcă pe cât posibil să mănânci la aproximativ aceleași ore**
- ➡ **Evită produsele procesate**
- ➡ **Fă mișcare de ori câte ori ai ocazia (plimbări, alergare, sport preferat, exerciții fizice)**

Acest plan alimentar este conceput pe 7 zile (Luni-Duminică și construit pentru un necesar caloric de 1500 kcal. Te sfătuiesc să îți calculezi necesarul caloric și să faci ajustările în funcție de obiectivul stabilit.

Procedez în acest fel și cu clientele mele, deoarece prin această metodă vreau să te ajut să înțelegi cum funcționează acest sistem, iar pe viitor să-ți poți crea singură un plan alimentar echilibrat, corect și sustenabil în timp.

Acest plan alimentar se adresează persoanelor declarate sănătoase clinic. Dacă suferi de vreo afecțiune sau urmezi vreun tratament consultă un medic înainte de a începe.

După cum îți spuneam , acest plan este construit pentru un necesar caloric de 1500 Kcal/zi, dacă ai peste 70-70+ kg, poți să slăbești cu acest număr de Kcal.

În ideea în care ai între 50-60kg și dorești să slăbești aș merge pe 1400 Kcal/zi.

Iar pentru faza de îngrășare/masă musculară, vei avea nevoie de 1700-2000 Kcal/zi

	Obiectiv	Necesar caloric zilnic
0	Slăbire (70+ kg)	1500 kcal
1	Slăbire (50-60 kg)	1300 kcal
2	Creștere în greutate / Masă musculară	1700 - 2000 kcal

PENTRU MĂSURĂTORI

Schema:

Măsurători	Cum să le faci
Greutatea corporală	Măsoară-ți greutatea dimineața pe nemâncate.
Talia	Măsoară talia la nivelul buricului, fără a strânge banda.
Abdomen	Măsoară la 2 cm deasupra buricului.
Șolduri	Măsoară-ți șoldurile la cel mai larg punct.
Coapse	Măsoară coapsa la 10 cm deasupra genunchiului.
Braț	Măsoară brațul la jumătatea distanței dintre umăr și cot.
Poze	Fă poze din față, lateral și din spate, în aceleași condiții de lumină.

PENTRU MĂSURĂTORI

Sfaturi utile:

- ***Folosește aceleași instrumente de măsurat, pentru a asigura acuratețea comparativă.***
- ***Notează toate măsurătorile într-un carnet sau într-o aplicație, pentru a urmări progresul pe termen lung.***
- ***Nu te panica dacă, în unele zile, greutatea nu se schimbă semnificativ. Este normal ca rezultatele să varieze din cauza retenției de apă sau a altor factori temporari.***
- ***Pozele de progres sunt un instrument esențial pentru a observa modificările subtile ale corpului, chiar și atunci când greutatea nu se schimbă rapid.***

ZIUA 1

- **Mic dejun: Omletă cu brânză de vaci**
 - 2 ouă (100g)
 - Brânză de vaci slabă (60g)
 - Roșii cherry (80g)
 - Pâine integrală (1 felie – 35g)
- **Gustare: Iaurt grecesc/vegetal cu afine**
 - Iaurt – 125g
 - Afine (60g)
 - Migdale crude (10g)
- **Prânz: Pui cu linte și legume**
 - Piept de pui (150g)
 - Linte roșie 40g/ 120g după fierbere
 - Salată iceberg + rucola + ardei gras (100g)
 - Ulei de măsline (1 linguriță – 5g)
- **Cină: Supă cremă de ciuperci**
 - ciuperci 200g
 - Cartof (70 g), Ceapă (30 g), Usturoi
 - Ulei de măsline (5 g)
 - Pâine integrală (40 g – pentru crutoane)

ZIUA 2

- **Mic dejun: Smoothie cu banană și fructe de pădure**
 - Banană (50 g)
 - Fructe de pădure congelate (50 g)
 - Iaurt grecesc 2% (100 g)
 - Lapte vegetal (100 ml)
 - Semințe de chia (5 g)
- **Gustare: Baton proteic de la Lidl sau alt tip, dar să fie fără zahăr**
- **Prânz: Paste cu pui și legume**
 - Paste integrale (50g uscate)
 - Piept de pui (150g)
 - Legume trase la tigaie fără ulei (dovlecel, ardei, ceapă – 100g)
 - Sos de roșii simplu (50g)
 - Ulei de măsline (1 linguriță – 5g)
- **Cină: Pește alb cu legume**
 - Pește alb (cod, tilapia) – 150g
 - Dovlecel – 100g
 - Roșii – 100g
 - Ulei de măsline – 10g

ZIUA 3

- **Mic dejun: Omletă cu pâine și rucola**
 - 2 ouă (100 g)
 - Pâine integrală (40 g)
 - Rucola (20 g)
 - Ulei de măsline (5 g)
- **Gustare: Banană + migdale**
 - Banană – 1 buc
 - Migdale – 10g
- **Prânz: Quinoa cu legume și pui**
 - Quinoa fiartă (50 g crud)
 - Piept de pui (100 g)
 - Ardei gras (50 g), Ceapă (30 g)
 - Ulei de măsline (5 g)
- **Cină: Wrap cu mozzarella și rucola**
 - Lipie integrală (50 g)
 - Mozzarella light (50 g)
 - Rucola (20 g), Roșii cherry (50 g)
 - Ulei de măsline (5 g)

ZIUA 4

- **Mic dejun: Brânză Făgăraș cu tortilla și roșii**
 - Brânză Făgăraș (125 g)
 - Lipie/tortilla (50 g)
 - Roșii (50 g)
- **Gustare: Măr cu nuci**
 - Măr – 1buc medie
 - Nuci – 10g
- **Prânz: Pește cu legume și quinoa**
 - File de pește (150 g)
 - Quinoa fiartă (50 g crud)
 - Morcov (50 g)
 - Fasole verde (50 g)
 - Ulei de măsline (5 g)
- **Cină: Supă cremă de linte cu crutoane**
 - Linte (50 g)
 - Ceapă (30 g), Morcov (50 g), Roșii (50g)
 - Ulei de măsline (5 g)
 - Pâine integrală (40 g)

ZIUA 5

- **Mic dejun: Budincă de griș cu fructe**
 - Griș (40 g)
 - Lapte 1,5% (200 ml)
 - Miere (5 g)
 - Fructe (zmeură/piersici – 70 g)
- **Prânz: Piept de pui Caprese cu cartofi copti**
 - Piept de pui (120 g)
 - Cartofi (150 g)
 - Mozzarella (50 g)
 - Roșii (50 g)
 - Ulei de măsline (5 g)
- **Gustare: Baton proteic de la Lidl sau alt tip, dar să fie fără zahăr**
- **Cină: Salată de ton cu legume**
 - Ton în suc propriu (150g g)
 - Roșii, Castraveti, salată 100g
 - Ulei de măsline (5 g)

ZIUA 6

- **Mic dejun: Omletă cu spanac și telemea**
 - 2 ouă (100 g)
 - Spanac (50 g)
 - Telemea light (40 g)
 - Ulei de măsline (5 g)
- **Prânz: Pui cu orez basmati și murături**
 - Piept de pui (120 g)
 - Orez basmati fiert (60 g crud)
 - Ceapă (30 g)
 - Ardei gras (50 g)
 - Murături (50 g)
 - Ulei de măsline (5 g)
- **Gustare: Banana cu nuci**
 - Banană – 100g
 - Nuci – 10g
- **Cină: Ciuperci cu pâine integrală și mozzarella**
 - Ciuperci (150 g), Ceapă (30 g)
 - Mozzarella (50 g)
 - Pâine integrală (40 g)
 - Ulei de măsline (5 g)

ZIUA 7

- **Mic dejun: Clătite din ovăz cu unt de arahide**

- Fulgi de ovăz (40 g)
- Ou (1 bucată – 50 g)
- Lapte vegetal (100 ml)
- Banană (50 g)
- Unt de arahide (10 g)

- **Gustare: Baton raw vegan cu iaurt grecesc**

- Baton raw vegan (30 g)
- Iaurt grecesc 2% (100 g)

- **Prânz: Păstrăv cu cartofi și salată**

- Păstrăv (150 g)
- Cartofi (150 g)
- Salată verde (50 g)
- Roșii (50 g)
- Ulei de măsline (5 g)
- Lămâie (10 g)

- **Cină: Feta cu salată de legume și piept de pui**

- Brânză feta (50 g)
- Piept de pui (100 g)
- Roși, castraveți, salată (150g)
- Ulei de măsline (5 g)

Lista de cumpărături

Proteine & lactate

- Piept de pui: 780 g
- Pește alb (file): 150 g
- Păstrăv: 150 g
- Ton în suc propriu (conservă): 100 g
- Ouă: 12 bucăți (aprox. 600 g)

Legume & fructe

- Banană: 400 g
- Măr: 1buc
- Fructe de pădure: 100 g
- Afine: 50 g
- Zmeură/piersici: 70 g
- Lămâie: 2-3 buc
- Roșii: 500 g
- Roșii cherry: 50 g
- Castraveți: 100 g
- Salată verde: 150 g
- Rucola: 40 g
- Ardei gras: 150 g
- Dovlecel: 50 g
- Morcov: 150 g
- Ceapă: 240 g
- Usturoi: 1 cățel
- Spanac: 50 g
- Ciuperci: 350 g
- Cartofi albi: 370 g
- Fasole verde: 50 g
- Murături: 50 g

Cereale & carbohidrați

- Linte : 80 g
- Orez basmati (crud): 50 g
- Quinoa (crud): 100 g
- Paste integrale (crud): 50 g
- Griș: 40 g
- Fulgi de ovăz: 40 g

Grăsimi sănătoase

- Ulei de măsline: 50ml
- Semințe de chia: 5 g
- Nuci: 20 g
- Migdale: 20 g
- Unt de arahide: 10 g

Produse ambalate / gustări

- Baton proteic de la Lidl: 2 bucăți
- Baton proteic obișnuit: 1 bucată
- Baton raw vegan: 1 bucată (30 g)



LORE FIT
LIVE LONGER WITH ME

Felicitări!

Ai parcurs cu succes prima săptămână din noul tău stil de viață – un pas uriaș spre cea mai bună versiune a ta!

Cum te simți după aceste zile în care ți-ai oferit mai multă grijă, atenție și iubire prin alegerile tale alimentare?

Sunt mândră de tine pentru că ai dus până la capăt această provocare. Știu cât de greu poate fi începutul, dar ai demonstrat că ai puterea de a face o schimbare reală.

Ca o mică recompensă, ți-am pregătit câteva rețete delicioase de deserturi sănătoase, dar și o rutină de dimineață care te va ajuta să ai o digestie mai bună și o stare de bine pe tot parcursul zilei.

Dacă simți că e momentul să faci următorul pas și să lucrăm împreună pentru a-ți atinge obiectivele, mă găsești aici:

Instagram: @lore_fitnessonline

Facebook: Lore Fit

Scrie-mi mesajul "FIT & Sexy" și hai să începem transformarea ta!

Rețete incluse în plan - Săptămâna 1

Mic dejun: Omletă cu brânză de vaci și roșii cherry

Număr porții: 1

Timp de preparare: 10 minute

Timp de gătit: 5min

Ingrediente:

- 2 ouă (100g)
- Brânză de vaci slabă (50g)
- Roșii cherry (80g)
- Pâine integrală (1 felie – 35g)
- Sare, piper, pătrunjel uscat (opțional)

Mod de preparare:

1. Bate ouăle cu sare, piper și pătrunjel.
2. Adaugă compoziția într-o tigaie antiaderentă, gătește pe foc mic-mediu 3-4 minute.
3. Servește omleta alături de brânza de vaci și roșiile cherry tăiate.



Budincă de griș cu esență de vanilie, fructe de pădure și miere

Număr porții: 1

Timp de preparare: 10 minute

Timp de gătit: 10 minute

Ingrediente:

- Griș (40g)
- Esență de vanilie (1/2 linguriță)
- Fructe de pădure (100g – afine, zmeură)
- Lapte (200ml – de preferat degresat)

Mod de preparare:

1. Fierbe laptele și adaugă grișul treptat, amestecând continuu pentru a evita formarea cocloașelor.
2. După ce budinca s-a îngroșat, adaugă esența de vanilie.
3. Servește budinca în boluri și adaugă deasupra fructele de pădure și mierea.



Pui Caprese:

Număr porții: 1

Timp de preparare: 10 minute

Timp de gătire: 40 minute

Ingrediente:

- Piept de pui (120g)
- Roșii cherry (100g)
- Mozzarella light (40g)
- Busuioc proaspăt (pentru decor)
- Cartofi (150g)
- Ulei de măsline (1 linguriță – 5g)
- Condimente: sare, piper

Mod de preparare:

1. Gătește pieptul de pui pe grătar sau în tigaie cu puțină sare și piper.
2. Taie roșiile cherry și mozzarella în bucăți mici și amestecă-le cu busuiocul proaspăt.
3. Servește pieptul de pui Caprese (cu roșii și mozzarella) pe o farfurie.
4. Pentru cartofi, taie-i felii și coace-i în cuptor cu ulei de măsline și condimente la 185°C pentru aproximativ 25 de minute.



Clătite din ovăz cu unt de migdale/arahide și banane

Număr porții: 1

Timp de preparare: 10 minute

Timp de gătire: 10 minute

Ingrediente:

- Fulgi de ovăz (50g)
- Ouă (1)
- Lapte degresat (100ml)
- Banane (1)
- Unt de arahide (1 linguriță – 10g)
- Ulei de măsline pentru gătit (1 linguriță – 5g)
- Condimente: scorțișoară (opțional)

Mod de preparare:

1. Într-un blender, pune fulgii de ovăz, oul, laptele și un praf de scorțișoară (dacă dorești).
2. Amestecă până obții un aluat gros.
3. Într-o tigaie antiaderentă, încălzește uleiul și toarnă amestecul pentru clătite, formând clătite mici.
4. Gătește-le pe fiecare parte până devin aurii.
5. Servește-le cu felii de banană și unt de migdale sau arahide.



Supă cremă de linte roșie cu crutoane:

Număr porții: 1

Timp de preparare: 10 minute

Timp de gătire: 25 minute

Ingrediente:

- Linte roșie (50g)
- Ceapă (50g)
- Morcov (50g)
- Ulei de măsline (1 linguriță – 5g)
- Usturoi (1 cățel)
- Condimente: sare, piper, dafin

Mod de preparare:

1. Fierbe linteaa în apă cu sare și dafin, timp de 20-25 de minute.
2. Călește ceapa și morcovul tăiate mărunt în ulei de măsline.
3. Adaugă usturoiul tocat și legumele călite în supa de linte.
4. Fierbe supa încă 10 minute și adaugă sare și piper după gust.
5. Blendează tot după ce ai scos foaia de dafin
6. Servește cu crutoane din pâine integrală sau 1 felie de pâine integrală prăjită alături.



Supă cremă de ciuperci:

Număr porții: 1

Timp de preparare: 10 minute

Timp de gătire: 10 minute

Ingrediente:

- Ciuperci champignon – 200 g
- Cartof – 70 g
- Ceapă – 30 g
- 1 cățel de usturoi
- Ulei de măsline – 5 g (1 linguriță)
- Pâine integrală – 40 g (pentru crutoane)
- Sare, piper după gust
- Apă – aprox. 400 ml

Mod de preparare:

1. Curăță și taie ciupercile, cartoful, ceapa și usturoiul.
2. Într-o cratiță, călește ceapa și usturoiul în uleiul de măsline timp de 1-2 minute, până devin translucide.
3. Adaugă ciupercile și cartoful, amestecă ușor și toarnă apa. Lasă la fiert 20-25 minute, până toate legumele sunt moi.
4. Pasează totul cu un blender vertical până obții o cremă fină, apoi adaugă condimentele după gust
5. Servește cu crutoane din pâine integrală sau 1 felie de pâine integrală prăjită alături.

