

CHEESECAKE LA PAHAR – o portie

Ingrediente:

- 30 g ovaz (hidratat inainte macar jumatate de ora in lapte de soia de vanilie – sa fie hidratat, nu apos astfel incat sa curga)
- 200 g iaurt grecesc 2%
- O banana
- 4 linguri fructe de padure (congelate)
- Green sugar dupa gust
- O lingura seminte de chia
- 4-5 linguri lapte de soia de vanilie (extra fata de cel in care hidratezi ovazul)
- Fulgi migdale

Mod de pregatire:

- Pui ovazul la hidratat in lapte de soia de ovaz (el nu prea e dulce, dar daca il doresti dulce, atunci cand il pui la hidratat, adaugi si niste green sugar care are 0 calorii)
- Pui intr-o oala mica, la foc mic : fructele de padure, o lingura seminte de chia, cele 4-5 linguri de lapte de soia de vanilie si green sugar cat vrei sa fie de dulce
- Amesteci pana se topesc fructele de padure, se umfla semintele de chia si se formeaza precum un sos/gem toate impreuna
- asezi intr-un pahar pe straturi:
 - ½ din cantitatea de ovaz
 - ½ din cantitatea de iaurt
 - ½ banana taiata rondele
 - ½ din cantitatea de sos de fructi de padure
 - Apoi repeti inca un strat din fiecare, iar la final presari fulgi de migdale cat cuprinzi cu doua degete

MUSCHIULET DE PUI SAU PIEPT DE PUI CRISPY (reteta pentru 3 portii)

Ingrediente:

- 300 g muschiulet sau piept de pui (poate fi si curcan)
- un ou (daca e nevoie mai adaugi si un albus de ou)
- Fulgi de porumb maruntiti in mana
- Condimente dupa preferinte (fulgi chilli, sare, piper, condimente pt pui ,praf de usturoi etc)

Se bat oul cu condimentele. Puiul se taie fasii lungi si subtiri. Se da puiul prin ou, apoi prin fulgii de porumb maruntiti ,iar apoi se aseaza intr-o tava cu hartie de copt. Se da puiul la cuptorul preincalzit la 180 - 200 grade pentru aproximativ 30 minute..

SALATA DE CONOPIDA – 4 portii (daca nu consuma si ceilalti membrii ai familiei, inumatateste ingredientele)

Ingrediente:

- O conopida mica – aprox 500 g
- 2 oua fierte tari
- 3 linguri iaurt grecesc 10% grasime
- O lingura maioneza light (optional – daca nu vrei sa cumperi si sa ramana apoi borcanul desfacut, o poti elimina)
- O lingurita mustar Dijon
- Un catel mic de usturoi ras/zdrobit
- 2 fire ceapa verde sau putina ceapa rosie tocata fin
- Patrunjel sau marar
- Sare si piper
- Zeama de lamaie dupa gust

Mod de preparare:

- Fierbi conopida, o lasi la racit si sa se scurga bine de apa
- Toac-o marunt sau zdrobeste-o cu furculita (nu piure)
- Toaca ouale si amesteca-le cu conopida
- Incorporeaza iaurtul, maioneza, mustarul, usturoiul si verdeata
- Potriveste gustul cu sare, piper si putina zeama de lamaie
- Las-o la frigider inainte de servire

MANCARE DE SPANAC – cate portii vrei faci, dar minim 2 la cantitatea de 200 ml de smantana de gatit

Ingrediente

- Spanac, baby spanac sau spanac inghetat cat vrei (la ochi pui cat vrei, care ft ft putine calorii)
- O cutie mica smanatana de gatit 200 ml (recomand LaDorna 15 % grasime)
- O lingurita unt (nu cu varf)
- Sare
- Usuroi ras dupa gust

Mod de preparare:

- pui la oparit spanacul, dupa care il treci printr-un jet de apa rece
- apoi il storci de apa si il toci
- apoi il pui la gatit impreuna cu smantana de gatit, untul si putina sare
- spre final adaugi si putin usturoi

CHILLI CON CARNE – 3 portii

Ingrediente :

- 240 g carne de vita macinata (merge si cu carne de porc macinata)
- 150 g fasole rosie (din conserva gata fiarta sa fie)
- o ceapa tocata
- un ardei rosu taiat cubulete
- 4-5 linguri sos tomat (ca la pizza)
- 1-2 catei de usturoi
- O lingura ulei masline
- Sare, piper, boia dupa gust
- Un strop de apa daca e necesar

Mod de preparare:

- Incingi uleiul de masline, calesti ceapa si usturoiul si apoi adaugi ardeiul
- Adaugi carnea, sosul de tomat si amesteci pana se omogenizeaza cu restu ingredientelor
- Adaugi condimentele, amesteca bine si lasa la fiert pana e carnea gatita (daca e nevoie aici completezi si cu putina apa)

- Adaugi fasolea, amesteci si mai lasi 2-3 minute sa se intrepatrunda aromele
- Verifici daca mai e nevoie de condimente (daca iti place iute, poti adaugat si fulgi chilli)

SAPTAMANA 1

ZIUA 1, ZIUA 2 SI ZIUA 3

Masa 1

- Wrap:
 - O lipie integrala (nu mai mare de 80 g si nici mai mica de 50 g)
 - Salata verde, babay spanac sau orice alte frunze verzi
 - 80 g mozzarella light (lidl are faina)
 - Rosii cat vrei

Gustare

- La alegere in functie de fructele de sezon : un mar sau o para sau o piersica sau o nectarina sau 2 caise sau 2 piersici turtite sau 2 prune sau 2 smochine proaspete + o lingura seminte de dovleac crude (le hidratezi inainte dupa cum ai zis ca le poti consuma – semintele de dovleac au un rol important impreuna cu fructele deci sa nu le omiti)

Masa 2

- Pui la fiert 30 g orez brun, integral sau salbatic
- Separat “calesti “: ½ ardei rosu, 2-3 cm de morcov (ii aproximezi, nu trebuie sa masori) , ½ ceapa maruntita, 150 g zucchini ras sau taiat cuburi mici, un varf cutit de unt, sare si piper dupa gust (si alte condimente dupa gust)
- Amesteci orezul cu legumele calite
- 140 g muschi de porc la gratar/cuptor cu condimente dupa gust si daca e nevoie 2-3 pufuri ulei masline extravirgin

Gustare

- Un chefir high protein Olympus

Masa 3

- Amesteci: 80 g ton Rio Mare + o lingurita crema de branza Philadelphia light + putin patrunjel tocat marunt + un catel de usturoi ras + sare + piper
- 4 crackers wasa integrali unsi cu pasta de mai sus sau consumati alaturi
- Salata: salata verde / mix salata la punga cat vrei + rosii cherry cateva sau o rosie de gradina + condimente + 2-3 pufuri ulei masline extravirgin + optional lamaie stoarsa
- P.s. sa arunci uleiul de pe tonul Rio Mare

ZIUA 4, ZIUA 5 SI ZIUA 6

Masa 1

- Omleta din :
 - Un ou intreg
 - 2 albusuri de ou / 60 ml albus la cutie
 - Un fir ceapa verde
 - O mana de baby spanac
 - Putina sare
 - 2-3 pufuri ulei masline extravirgin pt prajit
- 2 crackers wasa integrali
- Rosii, ardei, ridichi si castravete cat vrei – din fiecare cate putin sau doar din care vrei

Gustare

- La alegere in functie de fructele de sezon : un mar sau o para sau o piersica sau o nectarina sau 2 caise sau e piersici turtite sau 2 prune sau 2 smochine proaspete + o nuca hidratata in apa

Masa 2

- Tragi la tigaie 150 g mazare (prefiarta – daca nu e prefiarta, o fierbi tu) + putin morcov ras (aproximezi 2-3 cm) + putina ceapa rosie/alba + 3-4 cuburi de cartof alb prefiert putin inainte + un varf cutit unt (½ lingurita unt) + o lingurita ulei masline extravirgin + condimente (daca e nevoie adaugi si un strop de apa sau 2 linguri sos tomat / rosii cuburi conserva)
- 140 g pulpa de pui dezosata la gratar cu condimente dupa gust

Gustare

- Un iaurt mic grecesc 2% grasime (150 – 160 g) + o lingura seminte de in pisate (semintele de in sunt necesare la perimenopauza dar sa nu fie intregi)

Masa 3

- Salata de vara :
 - Rucola sau baby spanac cat vrei
 - 120 g piept de pui la gratar cu condimente, maruntit apoi in salata
 - 40 g telemea light taiata cubulete
 - O piersica taiata feliute (iti recomand sa o rumenesti inainte 2 minute intr-o tigaie grill dar o poti pune si asa)
 - 3-4 rosii cherry (sau o rosie de gradina)
 - Castravete cat doresti
 - 5-6 bucati de fistic maruntit
 - Optional frunze de busuioc sau menta
 - Dressing: o lingura ulei masline extravirgin, zeama stoarsa de la ½ lamaie, ½ lingurita miere, sare si piper, putin mustar Dijon (optional mustar)

ZIUA 7

Masa 1

- O portie de cheesecake la pahar (reteta mai sus pentru o portie)

Gustare

- 180 g pepene rosu sau 180 g pepene galben (la pepene cantaresti doar partea comestibila, fara coaja) sau un porumb fiert (doar cu sare) sau 150 g boabe de struguri cand nu mai gasesti celelalte variante

Masa 2

- 180 g cartofi pai la air fryer sau cuptor pe hartie de copt : cureti si tai 180 g cartofi (format lung si subtire), ii condimentezi cu 2-3 pufuri ulei masline si sare dupa gust, apoi ii pui in cuptor sau in air fryer la “fript”
- 2 oua ochi : spargi 2 oua intr-o tigaie antiaderenta stropita cu 2-3 pufuri ulei masline, pui capacul si lasi la foc mic pe aragaz pana se fac ouale (cum le prefer, moi sau tari)

- Salata (cat vrei de mare): rosii, castravete, ceapa rosie, patrunjel maruntit, putina sare, 2 pufuri ulei masline extravirgin
- 20 g telemea light rasa deasupra cartofilor in farfurie

Gustare

- La alegere in functie de fructele de sezon : un mar sau o para sau o piersica sau o nectarina sau 2 caise sau e piersici turtite sau 2 prune sau 2 smochine proaspete

Masa 3

- Pui la fiert 230 g broccoli, apoi il tragi putin la tigaie doar cat sa ii dai un gust cu 2-3 pufuri ulei masline, putin usturoi ras si alte condimente dupa gust
- 2 copanele de pui gatite la punga magica conform cu instructiunile de pe ea

SAPTAMANA 2

ZIUA 1, ZIUA 2 SI ZIUA 3

Masa 1

- 2 toast integrale unse cu salata de vinete (pentru salata de vinete ai 2 variante : vinete tocate, ceapa sau usturoi, putin ulei masline si condimente **SAU** vinetete tocate, amestecate cu sos care tine loc de maioneza din iaurt grecesc 2%, sare, piper, usturoi ras, ½ lingurita mustar Dijon)
- 2 oua fierte
- 2-3 rosii cherry sau o rosie de gradina

Gustare

- La alegere in functie de fructele de sezon : un mar sau o para sau o piersica sau o nectarina sau 2 caise sau e piersici turtite sau 2 prune sau 2 smochine proaspete + o nuca hidratata in apa

Masa 2

- Wrap :
 - O lipie integrala cum ai mai avut
 - Salata verde, mix salata sau baby spanac cat vrei
 - ½ avocado taiat cubulete
 - Daca vrei poti adaugat si felii de rosii
 - O portie de pui crispy maruntit (reteta mai sus)
 - Sos: o lingura iaurt grecesc 2%, 2-3 linguri apa, sare, piper, usturoi ras (daca vrei sosul mai lichid, adaugi mai multa apa)

Gustare

- un iaurt mic grecesc 2% + o lingura seminte de in pisate

Masa 3

- 4 rondelle de orez expandat integral unse cu humus intr-un strat subtire + 40 g ton Rio Mare impartit deasupra lor
- Salata :
 - Salata verde / baby spanac sau alte frunze verzi
 - Rosii, ardei si castravete cat vrei – din fiecare cate putin sau doar din care vrei
 - 20 g telemea light rasa / taiata cuburi
 - 2 pufuri ulei masline extravirgin
 - Condimente dupa gust

ZIUA 4, ZIUA 5 SI ZIUA 6

Masa 1

- Amesteci si omogenizezi sa formezi o pasta:
 - 60 g urda (recomand urda de la tarani)
 - 2 linguri iaurt grecesc 2%
 - Marar maruntit
 - Putina ceapa verde
 - Sare, piper , boia sau alte condimente daca preferi ceva anume
- Cu pasta de mai sus ungi 2 toast integrale si adaugi deasupra felii de rosii

Gustare

- 180 g pepene rosu sau 180 g pepene galben sau un porumb fiert sau 150 g boabe de struguri cand nu mai gasesti celelalte variante

Masa 2

- Pui la fiert : 150 g broccoli + 100 g cartof alb natur; dupa ce sunt fierte le amesteci si adaugi un sos din o lingura iaurt grecesc 2%, 4-5 linguri apa (mai multa apa daca vrei sosul mai lichid), putina sare, piper, usturoi si patrunjel maruntit (sau tot marar ca la mic dejun)
- 140 g muschi de porc la gratar cu condimente dupa gust si 2 pufuri ulei masline extravirgin

Gustare

- Amesteci : un iaurt grecesc 2% grasime mic + 50 g zmeura, affine , mure sau fructi de padure + o lingurita seminte de in pisate + optional green sugar daca vrei sa fie dulce

Masa 3

- 270 g zucchini taiat cuburi, tras la tigaie cu 2 pufuri ulei masline, 2-3 rosii cherry, putina sare si usturoi ras
- 2 copanele gatite ca in weekend sau alt mod de gatire sau 140 g piept de pui la gratar cu condimente

ZIUA 7

Masa 1

- Pancakes din :
 - Un ou si un albus de ou, ½ banana, o lingura cottage cheese light sau iaurt grecesc 2% grasime, ½ lingurita praf de copt si 35 g ovaz/faina de ovaz – blenduiesti compozitia inainte de prajire
 - Prajesti mini clatitele si pe o parte si pe alta intr-o tigaie stropita cu 2-3 pufuri ulei de masline extravirgin
- Pentru ornat cateva boabe de affine sau zmeura si cativa fulgi de migdale

Gustare

- La alegere in functie de fructele de sezon : un mar sau o para sau o piersica sau o nectarina sau 2 caise sau e piersici turtite sau 2 prune sau 2 smochine proaspete + o lingura seminte de dovleac crude dar hidratate in apa

Masa 2

- Wrap:

- O lipie integrala
- Guacamole din ½ avocado (guacamole : ½ avocado pisat cu sare, piper, usturoi, un strop zeama de lamaie, optional fulgi chilli)
- 120 g piept curcan facut pe gratar, cu condimente, maruntit apoi in lipie
- 2 linguri orez fiert (pui 2 linguri la fiert si cantitatea fiarta o adaugi in lipie)
- o lingura porumb fiert
- o lingura fasole rosie
- Ceapa rosie cat vrei
- Putin patrunjel (optional)
- O lingura mix branzeturi hochland pt pizza sau de la lidl firma millbona
- Sos: o lingura iaurt grecesc 2%, 2-3 linguri apa (sau mai multa daca vrei mai lichid sosul), sare, piper, usturoi ras

Gustare

- 150 g cottage cheese light + 50 g zmeura, affine, mure sau fructi de padure

Masa 3

- 250 g mix legume (orice mix de legume, fara cartofi, orez, sau paste in ele – ma refer daca le iei congelate)
- 140 g muschi de porc sau burger de vita sau de porc
- la gratar, cu condimente si 2 pufuri ulei masline extravirgin

SAPTAMANA 3

ZIUA 1, ZIUA 2 SI ZIUA 3

Masa 1

- 2 toast integrale unse cu salata de conopida (reteta mai sus)

- Un ou fiert
- Rosii cat vrei

Gustare

Amesteci un iaurt mic grecesc 2% grasime + 50 g zmeura, affine, mure sau fructe de padure + o lingurita seminte de in pisate + optional green sugar daca vrei dulce

Masa 2

- O portie mancare de spanac (reteta atasata mai sus)
- 2 copanele de pui gatite la cuptor in punga magica (faci 2 si pentru deseara) sau 140 g pulpa dezosata la gratar cu condimente dupa gust
- 2-3 rondele de orez expandat integral

Gustare

- La alegere in functie de fructele de sezon : un mar sau o para sau o piersica sau o nectarina sau 2 caise sau 2 piersici turtite sau 2 prune sau 2 smochine proaspete + o nuca hidratata in apa (sau 5-6 migdale hidratate in apa)

Masa 3

- wrap :
 - o lipie integrala
 - salata verde, mix salata la punga sau baby spanac
 - carnea de pe 2 copanele ca la pranz
 - rosii si castravete cat vrei
 - putina ceapa rosie sau un fir ceapa verde
 - sos: 2 linguri iaurt grecesc 2%, o lingurita pesto verde, uns trop zeama de lamaie, busuioc maruntit (optional), putina sare – daca e prea greu poti face tot sos de iaurt cu usturoi

ZIUA 4, ZIUA 5 SI ZIUA 6

Masa 1

- shake:
 - 250 ml/un pahar lapte de soia de vanilie sau ovaz sau migdale sau cocos

- O cupa de proteina de vanilie (daca vrei sa cumperi la borcan imi zici si iti recomand pe cei cu care colaborez eu, daca vrei doar cantitate mica, este plic de whey protein monodoza si online si la Lidl)
- 50 g zmeura, affine, mure sau fructi de padure
- O banana
- O lingura fulgi ovaz
- O lingura seminte de in pisate

Gustare

- 180 g pepene rosu sau 180 g pepene galben sau un porumb fiert sau 150 g boabe de struguri cand nu mai gasesti celelalte variante

Masa 2

- La cuptor sau air fryer 180 g cartofi albi cu condimente si 2-3 pufuri ulei masline extravirgin (poate fi si fiert cartoful)
- 140 g piept pui Mexican –iti trimit un condiment special ce trb sa il iei de la Kaufland ca sa faci asta (poti face la cuptor sau air fryer) – daca mananci doar tu pune 3x140 g pui crud pt 3 zile si legumele care scrie pe plic sa le pui, iar produsul gatit imparti la 3 sa ai pe 3 zile
- Salata cat vrei de mare: rosii, ceapa rosie, patrunjel, condimente, 2-3 pufuri ulei masline, optional lamaie stoarsa

Gustare

- 150 g cottage cheese light + un sos ca la cheesecake din fructi de padure (reteta la inceput) sau o lingura gem st.dalfour ce aroma vrei (recomand cel de cirese negre)

Masa 3

- Salata mediteraneana cu sardine:
 - Mix salata, salata verde sau baby spanac cat vrei
 - 3-4 rosii cherry/o rosie de gradina
 - Castravete si ceapa rosie cat vrei
 - 4-5 masline kalamata
 - 20 g branza telemea light
 - 80 g sardine din conserva (arunci uleiul de pe ele) – sardine cu FAO 27 sau FAO 34
 - Zeama de lamaie

- Oregano
 - Piper
 - Putina sare
- Incerc varianta cu sardinele pt tine tot pt premenopauza dar daca nu iti plac, pui ton conserva Rio Mare de pe care arunci uleiul

ZIUA 7

Masa 1

- Un toast integral uns cu branza philadelphia light + 20 g bresaola sau prosciuto crudo + rosii
- Papara din: un ou + un albus/30 ml albus la cutie + un fir ceapa verde + condimente + 2-3 pufuri ulei masline extravirgin
- Rosii, castravete, ridichi, ardei – din fiecare cate putin sau doar din care vrei

Gustare

- La alegere in functie de fructele de sezon : un mar sau o para sau o piersica sau o nectarina sau 2 caise sau e piersici turtite sau 2 prune sau 2 smochine proaspete + o nuca hidratata in apa (sau 5-6 migdale hidratate in apa)

Masa 2

- Piure de mazare: 150 g mazare prefiarta (daca nu e prefiarta, o fierbi tu) pasata cu usturoi, un varf cutit de unt, putina zeama de lamaie (in functie de cat vrei sa ii simti gustul de acrisor), putina sare si menta (daca este nevoie adaugi si 1-2 linguri apa in care a fiert mazarea sau din cea din conserva daca e mazare din conserva)
- 80 g cartofi fierti natur cu sare si patrunjel deasupra
- 150 g dorada sau pastrav la gratar/cuptor cu condimente dupa gust

Gustare

- Un iaurt mic grecesc 2% + o lingura seminte de in pisate

Masa 3

- Pizza pe lipie (la cuptor la 160 grade , 4-5 minute sau pana se topeste branza):
- O lipie integrala

- Unsa cu 3-4 linguri sos tomat bio sau rosii cuburi
- Adaugi 80 g piept de curcan pus la fiert/gratar si maruntit peste lipie
- ¼ ardei rosu
- Putina ceapa rosie
- O lingura porumb fiert
- 2 linguri mix cheese lidl sau hochland de pus pe pizza
- Sare, piper si orice condimente mai preferi

-

SAPTAMANA 4

ZIUA 1, ZIUA 2 SI ZIUA 3

Masa 1

- 2 toast integrale unse cu guacamole din ½ avocado (cum ai mai facut)
- 40 g ton Rio Mare impartit deasupra feliilor cu avocado + un ou fiert taiat rondele si impartit pe cele doua toast
- cateva rosii cherry sau o rosie de gradina

Gustare

- La alegere in functie de fructele de sezon : un mar sau o para sau o piersica sau o nectarina sau 2 caise sau e piersici turtite sau 2 prune sau 2 smochine proaspete + o nuca hidratata in apa (sau 5-6 migdale hidratate in apa)

Masa 2

- O portie de chilli con carne (reteta mai sus pentru 2 portii)
- 50 g orez alb pus la fiert doar in apa cu sare peste care adaugi apoi o portie din reteta de chilli (poti adaugat si o lingura mix cheese cum ai mai avut) **sau** un cartof spalat bine si pus la fiert intreg, dupa fierbere taiat in doua jumatati, presarat deasupra o portie de chilli, o lingura mix cheese si bagat la cuptor / air fryer 1-2 minute sau doar consumi langa cartoful (poti o zi cu orez, o zi cu cartof)

Gustare

- Un chefir high protein Olympus

Masa 3

- Salata:
 - 60 g naut fiert
 - 4-5 rosii cherry sau o rosie de gradina
 - Putina ceapa rosie
 - O leg patrunjel maruntit
 - Un ou fiert taiat rondele
 - 80 g mozzarella light
 - Putina sare
 - 2 pufuri ulei masline
 - Optional lamaie stoarsa

ZIUA 4, ZIUA 5 SI ZIUA 6

Masa 1

- Budinca de avocado :
 - Blenduisti un avocado
 - O banana
 - Adugi putina cacao (nu foarte multa sa nu iasa budinca amaruie)
 - 2 linguri sirop artar (pentru a fi mai dulce completezi cu green sugar)
 - Pui in bol si ornezi cu bucati de zmeura si cativa fulgi de migdale

Gustare

- La alegere in functie de fructele de sezon : un mar sau o para sau o piersica sau o nectarina sau 2 caise sau e piersici turtite sau 2 prune sau 2 smochine proaspete + o lingura seminte de dovleac hidratate in apa

Masa 2

- Wrap:
 - O lipie integrala
 - 140 g piept pui Mexican (gatit cu acelasi condimente Mexican de saptamana trecuta)

- Optional daca vrei, poti sa adaugi ceva frunze verzi (eu nu adaug in lipie decat acest pui cu legumele gatite in stil mexican)
- 30 g porumb fiert conserva

Gustare

- 150 g cottage cheese light + 50 g zmeura, affine, mure sau fructi de padure + o lingurita seminte de in pisate

Masa 3

- Salata :
 - 100 g fasole alba fiarta (poti lua din conserva)
 - Rosii , ceapa rosie – cat vrei
 - O leg patrunjel tocat marunt
 - Putina sare, piper si lamaie stoarsa
- 140 g muschi porc sau burger porc/vita la gratar cu condimente dupa gust

ZIUA 7

Masa 1

- Blenduiesti : 200 ml/un pahar lapte de soia de vanilie, ½ banana, ½ cupa de proteina de vanilie cum ai mai avut, pui in bol si completezi cu:
 - 40 g seminte de chia (amesteci bine laptele cu seminte de chia, apoi lasi la frigider peste noapte)
 - In momentul servirii completezi cu ½ banana taiata rondele, cateva bucatele de fructi de padure, zmeura, affine sau mure si cativa fulgi de migdale

Gustare

- Un iaurt mic grecesc 2% grasime + o lingura seminte de in pisate

Masa 2

- La cuptor pe hartie de copt:
 - 80 g cartofi albi
 - O ciuperca champignon curatat si taiata
 - ½ ardei rosu
 - 130 g sparanghel sau broccoli

- O ceapa rosie
- 140 g pulpa dezosata taiata cubulete
- Toate taiate, maruntite, condimentate si stropite cu 2-3 pufuri ulei masline

Gustare

- La alegere in functie de fructele de sezon : un mar sau o para sau o piersica sau o nectarina sau 2 caise sau e piersici turtite sau 2 prune sau 2 smochine proaspete + o lingura seminte de dovleac hidratate in apa

Masa 3

- Wrap:
 - O lipie integrala
 - Unsa cu humus intr-un strat subtire
 - 130 g piept curcan la gratar, maruntit in lipie
 - Putin ardei rosu si ceapa rosie
 - Patrunjel maruntit optional