



Tehnician nutriționist  
Bendea Paula Claudia

# PLAN ALIMENTAR 7 ZILE - 1500 KCAL

Pentru un stil  
de viață  
sănătos

# ZIUA 1

## • MIC DEJUN

- 40 g Fulgi de ovăz
- 10 g Seminte de chia
- 15 g Unt de arahide
- 140 g Iaurt grecesc 2 %
- 10 g Curmale deshidratate
- 5 g Seminte de dovleac
- 1 g Scorțișoară măcinată

## • GUSTARE

- 140 g Fructe de sezon

## • PRÂNZ

- 60 g Fasole neagră fiartă
- 80 g Morcov fiert
- 35 g Quinoa
- 80 g Cartof dulce
- 10 g Ulei de măsline
- 120 g Piept de pui la tigaie
- 30 g Roșii pasate

## • CINĂ

- 300 g Supă cremă de dovleac
- 50 g Crutoane din pâine integrală
- 5 g Germeni de grâu

## Weekly Meal Plan

Monday

Green beans with brown rice

Apple smoothie

Hard peas

Chickpea

Mozzarella, and bread

Stir-fried with sesame sauce and herbs

Potatoes



# ZIUA 2

## • MIC DEJUN

2 Ouă de găină

70 g Avocado

60 g Pâine integrală

3 g Fulgi de drojdie inactivă

80 g Ardei roșu gras

## • GUSTARE - Smoothie

100 g Țelină apio

100 g Ananas

120 g Pară

20 g Semințe de in

Apă (după preferințe)

## • PRÂNZ

150 g Cartofi albi la cuptor/air frayer

100 g Aripioare de pui la cuptor/air

frayer

100 g Salată de varză roșie

10 g Ulei de măsline

15 g Mozzarella light

## • CINĂ

120 g Somon la cuptor

250 g Broccoli

5 g Ulei de măsline

Lămâie

Weekly Meal Plan

Monday

d green beans with brown rice

vegetable smoothie

s and peas

smoothie

es, mozzarella, and bread

n, glazed with sesame sauce and herbs

potatoes



# ZIUA 3

- **MIC DEJUN**

50 g Fulgi de ovăz

10 g Semințe de chia

120 g Banană

15 g Unt de arahide

10 g Semințe de dovleac

- **GUSTARE**

50 g Pâine integrală

60 g Humus

- **PRÂNZ**

30 g Orez basmati

100 g Mazăre

120 g Pulpe de pui

10 g Ulei de măsline

- **CINĂ**

30 g Salată verde

20 g Porumb

60 g Brânză feta

70 g Boabe de năut

2 g Semințe de susan

80 g Avocado

Weekly Meal Plan

Monday

d green beans with brown rice

vegetable smoothie

s and peas

smoothie

es, mozzarella, and bread

n, glazed with sesame sauce and herbs

potatoes



# ZIUA 4

- **MIC DEJUN - French toast**

2 Ouă de găină

100 g Pâine integrală

10 g Ulei de măsline

2 g Scortişoară măcinată

80 ml Lapte vegetal

10 g Miere

- **GUSTARE**

Budincă de chia cu

100 g banană pisată

20 g Semințe de chia

apă pentru hidratare

- **PRÂNZ**

50 g Paste integrale nefierte

120 g Creveți

50 g Smântână pentru gătit

5 g Frunze de busuioc

3 căței de usturoi

- **CINĂ**

1 Lipie integrală

10 g Cașcaval light

60 g Piept de pui la tigaie

50 g Ceapă călită

80 g Ardei roșu călit

15 ml Ulei de măsline

Weekly Meal Plan

Monday

d green beans with brown rice

vegetable smoothie

s and peas

smoothie

es, mozzarella, and bread

n, glazed with sesame sauce and herbs

potatoes



# ZIUA 5

## • MIC DEJUN

- 40 g Fulgi de ovăz
- 30 g Pudra proteică preferată
- 20 g Semințe de chia
- 10 g Semințe de dovleac
- 20 g Unt de arahide

## • GUSTARE

- 2 portocale stoarse
- 1 lingură de polen crud
- 1 linguriță de miere

## • PRÂNZ

- 200 g Bulgur cu legume
- 100 g Pulpe de pui
- 100 g Varză murată

## • CINĂ

- 50 g Frunze de salată
- 100 g Halloumi
- 5 g Sos pesto
- 150 g Ciuperci (se gătesc în tigaie)
- 40 g Năut
- 2 g Semințe de susan

## Weekly Meal Plan

Monday

d green beans with brown rice

vegetable smoothie

ps and peas

smoothie

pes, mozzarella, and bread

n, glazed with sesame sauce and herbs

potatoes



# ZIUA 6

- **MIC DEJUN**

150 g Ciuperci la tigaie  
60 g Cașcaval light  
60 g Avocado  
50 g Pâine integrală  
3 g Fulgi de drojdie inactivă

- **GUSTARE**

300 g Fructe de sezon

- **PRÂNZ**

200 g Mei fiert  
100 g Varză călită  
120 g Pulpe de curcan  
10 g Ulei de măsline

- **CINĂ**

1 Lipie integrală  
50 g Cremă de brânză light  
80 g Ton  
50 g Castravete  
30 g Frunze de salată

Weekly Meal Plan

Monday

d green beans with brown rice

vegetable smoothie

s and peas

smoothie

es, mozzarella, and bread

n, glazed with sesame sauce and herbs

potatoes



# ZIUA 7

- **MIC DEJUN**

100 g Granola

140 g iaurt grecesc 2 %

15 g Nuci

- **GUSTARE**

100 g Fructe de sezon

- **PRÂNZ**

150 g Orez cu legume

120 g Piept de pui la gril

10 g Ulei de măsline

100 g Varză roșie crudă sau murată

- **CINĂ**

1 Lipie integrală

100 g Humus

3 g Fulgi de drojdie inactivă

50 g Castravete

30 g Sfeclă fiartă

30 g Halloumi

Weekly Meal Plan

Monday

d green beans with brown rice

vegetable smoothie

s and peas

smoothie

oes, mozzarella, and bread

n, glazed with sesame sauce and herbs

potatoes



## CE ÎNSEAMNĂ UN PLAN ALIMENTAR PERSONALIZAT?

- **Planul alimentar personalizat este calculat la nevoile tale (vârstă, sex, greutate, înălțime, activitate fizică)**
- **Ține cont de obiectivele tale (scădere în greutate, menținere, creștere în greutate, creștere masă musculară)**
- **Ține cont de cantitatea de macronutrienți (proteine, lipide, glucide) de care ai tu nevoie.**
- **Ține cont de cantitatea de fibre de care ai tu nevoie.**



**Pentru a primi un plan alimentar personalizat sau pentru a descoperi care sunt necesitățile tale alimentare, nu ezita să îmi scrii în privat pentru a programa o consultație.**