

Meniu de post pentru 48 de zile

Antrenor: Bogdan Popescu

Mai multe informații găsești aici: bogdanpopescufitness.ro

Instrucțiuni

Porțiile sunt mici, nu ne umplem farfuria, pâinea se servește cu felia, supele pot fi și de 300, 350 ml, felul 2 la prânz mai mic (maxim 200 grame).

Micul dejun se poate schimba cu oricare mic dejun din altă zi, prânzul la fel, cina la fel - ele sunt variate ca să acopere diferite tipuri de preferințe alimentare.

Ziua 1

- **Mic dejun:** Fulgi de ovăz (o lingură) cu lapte de migdale (se lasă peste noapte în frigider sau măcar o oră), nuci și fructe de pădure (congelate sau proaspete)
- **Prânz:** Supă cremă de linte roșie (<https://deazi.eu/supa/supa-crema-de-linte/> de la Profi sau de la restaurantul turcesc) + salată tabbouleh / salată de pătrunjel cu semințe (de la restaurantul turcesc sau făcută în casă - semințe din pungă de mix de semințe)
- **Gustare:** O mână de migdale (12 migdale) + 1 mandarină
- **Cina:** Hummus (<https://www.freshful.ro/p/100173022-ribella-hummus-cu-seminte-de-dovleac-200g> sau proaspăt de la restaurantul turcesc) cu avocado și o felie de pâine integrală

Ziua 2

- **Mic dejun:** Budincă de chia (1 lingură) cu lapte de migdale și banană (chia se lasă peste noapte sau măcar o jumătate de oră în lapte să se umfle, banana se adaugă înainte de servire)
- **Prânz:** Ciorbă de legume + tocăniță de ciuperci cu măămăligă
- **Gustare:** Hummus cu bastonașe de morcov și ardei gras
- **Cina:** Salată de fasole boabe (din borcan) cu ceapă roșie, ardei copt și avocado

Ziua 3

- **Mic dejun:** Pâine integrală cu unt de arahide și banană
- **Prânz:** Supă de mazăre (proapătă sau De Azi) + cartofi dulci la cuptor cu tahini și salată verde
- **Gustare:** Mix de nuci și caju + un măr
- **Cina:** Tocăniță de ciuperci cu măămăligă

Ziua 4

- **Mic dejun:** Smoothie de spanac, banană, lapte de migdale și semințe de in
- **Prânz:** Supă de roșii (proaspătă sau De Azi) + Legume la grătar sau la cuptor
- **Gustare:** Un biscuit de ovăz sau un fruct
- **Cina:** Mâncare de fasole verde cu usturoi și o felie de pâine

Ziua 5

- **Mic dejun:** Budincă de orez cu lapte de cocos/ migdale și scorțișoară
- **Prânz:** Supă cremă de broccoli + chifteluțe de linte cu piure de cartofi dulci sau legume la grătar (restaurant turcesc)
- **Gustare:** 12 nuci
- **Cina:** Salată de avocado cu fasole neagră și quinoa

Ziua 6

- **Mic dejun:** Pâine prăjită cu zacuscă
- **Prânz:** Supă de legume cu orez + ardei umpluți cu ciuperci
- **Gustare:** Crackers de secară cu hummus
- **Cina:** Salată de cartofi cu măsline, ceapă roșie și ulei de măsline

Ziua 7

- **Mic dejun:** Pâine prăjită cu avocado și semințe de susan
- **Prânz:** Supă de linte + tocană de ciuperci cu mămăligă
- **Gustare:** 100 grame de afine sau alte fructe de pădure
- **Cina:** Mâncare de fasole verde cu usturoi

Ziua 8

- **Mic dejun:** Smoothie de banană, lapte de migdale, cacao și semințe de cânepă
- **Prânz:** Supă de dovleac + salată de năut cu roșii și pătrunjel
- **Gustare:** O mână de alune de pădure (912 bucăți) + un kiwi
- **Cina:** Cartof copt cu salată de varză

Ziua 9

- **Mic dejun:** Mei cu scorțișoară și mere caramelizate (trase în tigaie, fără zahăr)
- **Prânz:** Supă de varză + pilaf de orez brun cu legume
- **Gustare:** Un baton de cereale și un ceai verde
- **Cina:** Salată de linte cu roșii uscate și rucola

Ziua 10

- **Mic dejun:** Pâine integrală cu unt de cocos și miere
- **Prânz:** Supă de morcovi și ghimbir + chifteluțe de năut cu sos de roșii
- **Gustare:** O banană și o mână de nuci (12 jumătăți de nuci)
- **Cina:** Mâncare de fasole bătută cu murături

Ziua 11

- **Mic dejun:** Ovăz cu lapte de migdale, stafide și semințe de chia
- **Prânz:** Supă de linte + orez cu legume la tigaie
- **Gustare:** 1 baton de cereale și un ceai verde
- **Cina:** Tocăniță de ciuperci cu mămăligă

Ziua 12

- **Mic dejun:** Smoothie de fructe de pădure, lapte de cocos/ migdale și semințe de cânepă
- **Prânz:** Supă cremă de cartofi dulci + chiftetele de linte cu piure de mazăre
- **Gustare:** Crackers de secară cu guacamole
- **Cina:** Salată de quinoa cu fasole roșie, roșii cherry și dressing de tahini

Ziua 13

- **Mic dejun:** Budincă de chia cu lapte de cocos/ migdale și mango
- **Prânz:** Ciorbă de legume + dovlecei umpluți cu orez și ciuperci
- **Gustare:** O banană și o mână de migdale
- **Cina:** Mâncare de fasole verde cu usturoi și pâine integrală

Ziua 14

- **Mic dejun:** Pâine prăjită cu unt de arahide și banană
- **Prânz:** Supă de roșii + cartofi copti cu guacamole și salată de varză
- **Gustare:** O mână de caju și un kiwi
- **Cina:** Năut cu spanac și lămâie, servit cu o felie de pâine integrală

Ziua 15

- **Mic dejun:** Hrișcă fiartă cu nuci, miere și scorțișoară (mierea și scorțișoara se adaugă după ce se ia de pe foc)
- **Prânz:** Supă de mazăre + pilaf de orez brun cu ciuperci

- **Gustare:** Crackers de ovăz cu hummus
- **Cina:** Dovlecei gratinați cu drojdie inactivă și salată de sfeclă roșie

Ziua 16

- **Mic dejun:** Budincă de griș cu lapte de migdale și scorțișoară
- **Prânz:** Supă de varză + fasole bătută cu murături
- **Gustare:** 2 curmale și o mână de nuci
- **Cina:** Chiftele de cartofi și morcovi cu salată verde

Ziua 17

- **Mic dejun:** Smoothie de banană, cacao, lapte de migdale și semințe de chia
- **Prânz:** Supă de dovleac + salată de fasole albă cu ceapă roșie și pătrunjel
- **Gustare:** Un baton de cereale și un ceai de ghimbir
- **Cina:** Ciuperci sote cu usturoi și mămăligă

Ziua 18

- **Mic dejun:** Pâine integrală cu zacuscă
- **Prânz:** Supă cremă de broccoli + cartofi dulci copti cu sos de tahini
- **Gustare:** Mix de nuci și stafide + o mandarină
- **Cina:** Mâncare de mazăre cu mărar și o felie de pâine integrală

Ziua 19

- **Mic dejun:** Ovăz cu măr ras, scorțișoară și lapte de migdale
- **Prânz:** Ciorbă de legume + ardei umpluți cu quinoa și ciuperci
- **Gustare:** O banană și o mână de alune de pădure
- **Cina:** Salată de linte cu roșii uscate și avocado

Ziua 20

- **Mic dejun:** Budincă de orez cu lapte de migdale și zmeură
- **Prânz:** Supă de morcovi și ghimbir + chiftele de năut cu sos de roșii
- **Gustare:** Un baton de semințe și un ceai de fructe
- **Cina:** Mâncare de spanac cu tofu și pâine integrală

Ziua 21

- **Mic dejun:** Ovăz cu lapte de cocos/ migdale, semințe de in și fructe de pădure
- **Prânz:** Supă de linte roșie + pilaf de orez brun cu ciuperci și morcovi

- **Gustare:** Nuci, migdale și un măr
- **Cina:** Tocăniță de fasole verde cu usturoi și roșii, servită cu pâine integrală

Ziua 22

- **Mic dejun:** Pâine integrală prăjită cu unt de arahide și banană
- **Prânz:** Ciorbă de legume + năut la tigaie cu spanac și susan
- **Gustare:** Biscuiți de ovăz și un ceai de mentă
- **Cina:** Salată de cartofi cu măsline, ceapă roșie (salată orientală)

Ziua 23

- **Mic dejun:** Budincă de chia cu lapte de migdale, curmale și fulgi de cocos
- **Prânz:** Supă cremă de dovleac + cartofi dulci copti cu tahini și salată de varză
- **Gustare:** Crackers de secară cu hummus
- **Cina:** Dovlecei umpluți cu orez și ciuperci

Ziua 24

- **Mic dejun:** Smoothie de spanac, banană, lapte de soia și semințe de cânepă
- **Prânz:** Supă de mazăre + mâncare de ciuperci și mămăligă
- **Gustare:** Un baton de cereale și un ceai verde
- **Cina:** Salată de quinoa cu avocado, roșii și semințe de dovleac

Ziua 25

- **Mic dejun:** Hrișcă fiartă cu miere, nuci și scorțișoară
- **Prânz:** Supă de varză + chifteluțe de linte cu piure de mazăre
- **Gustare:** O banană și o mână de caju
- **Cina:** Fasole bătută cu murături și o felie de pâine integrală

Ziua 26

- **Mic dejun:** Pâine prăjită cu pastă de avocado și semințe de susan
- **Prânz:** Supă de roșii + pilaf de orez cu legume și tofu
- **Gustare:** 2 curmale și o mână de nuci
- **Cina:** Mâncare de spanac cu tofu și pâine integrală

Ziua 27

- **Mic dejun:** Budincă de griș cu lapte de migdale și scorțișoară

- **Prânz:** Supă cremă de broccoli + ardei copti umpluți cu quinoa și ciuperci
- **Gustare:** Mix de nuci și o mandarină
- **Cina:** Cartofi copti și salată de sfeclă roșie

Ziua 28

- **Mic dejun:** Terci de mei cu lapte de cocos și măr ras
- **Prânz:** Supă de morcovi și ghimbir + dovlecei gratinați cu drojdie inactivă
- **Gustare:** Crackers de ovăz cu hummus
- **Cina:** Salată de linte cu roșii uscate și rucola

Ziua 29

- **Mic dejun:** Smoothie de fructe de pădure, lapte de migdale și semințe de chia
- **Prânz:** Supă de cartofi dulci + chifteluțe de năut cu sos de roșii
- **Gustare:** Un baton de cereale și un ceai de fructe
- **Cina:** Mâncare de fasole verde cu usturoi și o felie de pâine integrală

Ziua 30

- **Mic dejun:** Pâine integrală cu salată de vinete
- **Prânz:** Supă cremă de mazăre + orez basmati cu legume la tigaie
- **Gustare:** Un măr și o mână de migdale
- **Cina:** Năut la tigaie cu ceapă, roșii și pătrunjel, servit cu lipie integrală

Ziua 31

- **Mic dejun:** Terci de ovăz cu lapte de migdale, curmale și nuci
- **Prânz:** Supă de linte + tocăniță de ciuperci cu mămăligă
- **Gustare:** Crackers de secară cu hummus
- **Cina:** Salată de fasole boabe cu roșii, ceapă și pătrunjel

Ziua 32

- **Mic dejun:** Smoothie de banană, spanac, lapte de cocos și semințe de chia
- **Prânz:** Supă cremă de morcovi și ghimbir + chiftele de năut cu piure de cartofi dulci
- **Gustare:** O banană și o mână de nuci
- **Cina:** Tocană de dovlecei cu roșii și busuioc, servită cu pâine integrală

Ziua 33

- **Mic dejun:** Pâine prăjită cu unt de arahide și felii de măr
- **Prânz:** Supă de varză + pilaf de orez brun cu ciuperci și legume
- **Gustare:** 2 curmale și o mână de alune de pădure
- **Cina:** Salată de linte cu avocado, roșii uscate și semințe de floarea-soarelui

Ziua 34

- **Mic dejun:** Budincă de chia cu lapte de cocos și fructe de pădure
- **Prânz:** Supă de mazăre + cartofi copti cu sos de tahini și salată de varză
- **Gustare:** Biscuiți de ovăz și un ceai verde
- **Cina:** Mâncare de spanac cu tofu și pâine integrală

Ziua 35

- **Mic dejun:** Hrișcă fiartă cu nuci, stafide și miere
- **Prânz:** Supă de legume + ardei copti umpluți cu quinoa și ciuperci
- **Gustare:** O mână de migdale și o mandarină
- **Cina:** Tocană de fasole verde cu usturoi și o felie de pâine integrală

Ziua 36

- **Mic dejun:** Pâine prăjită cu pastă de avocado și semințe de susan
- **Prânz:** Supă cremă de dovleac + pilaf de orez basmati cu legume la tigaie
- **Gustare:** Crackers de ovăz cu hummus
- **Cina:** Chifteluțe de linte cu salată de sfeclă roșie

Ziua 37

- **Mic dejun:** Budincă de griș cu lapte de migdale și scorțișoară
- **Prânz:** Supă de roșii + cartofi dulci copti cu tahini
- **Gustare:** Mix de nuci și un baton de cereale
- **Cina:** Mâncare de năut cu roșii și pătrunjel, servită cu lipie integrală

Ziua 38

- **Mic dejun:** Smoothie de fructe de pădure, lapte de migdale și semințe de in
- **Prânz:** Supă de morcovi și ghimbir + dovlecei gratinați cu drojdie inactivă
- **Gustare:** O banană și o mână de caju
- **Cina:** Salată de cartofi cu măsline, ceapă roșie

Ziua 39

- **Mic dejun:** Terci de mei cu lapte de cocos și scorțișoară
- **Prânz:** Supă de varză + chiftele de cartofi și morcovi cu salată verde
- **Gustare:** Crackers din secară cu unt de arahide
- **Cina:** Tocană de ciuperci cu mămăligă

Ziua 40

- **Mic dejun:** Pâine prăjită cu zacuscă
- **Prânz:** Supă cremă de broccoli + orez brun cu legume
- **Gustare:** Un baton de cereale și un ceai de ghimbir
- **Cina:** Mâncare de linte cu roșii și pătrunjel

Ziua 41

- **Mic dejun:** Budincă de orez cu lapte de migdale și scorțișoară
- **Prânz:** Supă de legume + ardei umpluți cu ciuperci și quinoa
- **Gustare:** O mână de nuci și un măr
- **Cina:** Mâncare de fasole verde cu usturoi și o felie de pâine integrală

Ziua 42

- **Mic dejun:** Terci de ovăz cu lapte de migdale și migdale feliate
- **Prânz:** Supă de linte roșie + pilaf de orez cu morcovi și ardei
- **Gustare:** Crackers din hrișcă cu hummus
- **Cina:** Tocăniță de năut cu spanac și o felie de pâine integrală

Ziua 43

- **Mic dejun:** Smoothie de banană, spanac, lapte de cocos și semințe de cânepă
- **Prânz:** Supă de roșii + cartofi dulci copti cu sos de tahini
- **Gustare:** Biscuiți de ovăz și un ceai verde
- **Cina:** Salată de quinoa cu avocado și semințe de dovleac

Ziua 44

- **Mic dejun:** Pâine prăjită cu unt de arahide și banană
- **Prânz:** Supă de mazăre + pilaf de orez basmati cu legume sotate
- **Gustare:** 2 curmale și o mână de caju
- **Cina:** Fasole bătută cu murături și pâine integrală

Ziua 45

- **Mic dejun:** Budincă de griș cu lapte de migdale și scorțișoară
- **Prânz:** Supă cremă de morcovi și chifteluțe de linte cu piure de mazăre
- **Gustare:** Mix de nuci și un baton de cereale
- **Cina:** Salată de linte cu roșii uscate și rucola

Ziua 46

- **Mic dejun:** Smoothie de fructe de pădure și lapte de cocos

- **Prânz:** Supă de cartofi dulci + dovlecei gratinați
- **Gustare:** Crackers de ovăz cu hummus
- **Cina:** Tocană de ciuperci și mămăligă

Ziua 47

- **Mic dejun:** Terci de ovăz cu mere și scorțișoară
- **Prânz:** Supă de varză + pilaf cu legume
- **Gustare:** Un baton de cereale și un ceai de fructe
- **Cina:** Tocăniță de ciuperci cu mămăligă

Ziua 48

- **Mic dejun:** Pâine prăjită cu zacuscă
- **Prânz:** Supă de mazăre + pilaf cu legume
- **Gustare:** Un măr și o mână de nuci
- **Cina:** Mâncare de linte cu roșii și pătrunjel

Cu ce te mai pot ajuta

ANTRENAMENT ABDOMEN

Link de acces AICI <https://www.bogdanpopescufitness.ro/antrenament-abdomen/>

- 🌐 bogdanpopescufitness.ro
- 📧 @bogdanpopescufitness
- ☎️ 0744552512



ANTRENAMENT FESIERI

Link <https://www.bogdanpopescufitness.ro/antrenament-fesieri-fund/>

- bogdanpopescufitness.ro
- @bogdanpopescufitness
- 0744552512

