

specific pentru sezonul rece
1200 calorii

Meniu low carb

*Compoziție adaptată
nevoilor specific.*

Acest meniu de 3 zile este conceput pentru a oferi mese sățioase și echilibrate, cu un conținut redus de carbohidrați, perfect pentru sezonul rece. Toate rețetele sunt ușor de preparat și includ ingrediente de sezon. Fiecare zi totalizează aproximativ 1200 de calorii.

Low carb

Un meniu low carb în sezonul rece ajută la menținerea energiei și la echilibrarea glicemiei, oferind totodată nutrienții necesari pentru a susține imunitatea. Alegerea alimentelor sățioase și bogate în proteine, grăsimi sănătoase și legume de sezon sprijină atât controlul greutății, cât și starea generală de bine în lunile de iarnă.



Un meniu low carb are o compoziție specifică de macronutrienți, axată pe reducerea carbohidraților și creșterea aportului de proteine și grăsimi sănătoase. Proporțiile pot varia în funcție de obiectivele fiecărei persoane, dar o compoziție tipică este următoarea:

Carbohidrați: Aproximativ 10-20% din aportul total de calorii, ceea ce echivalează cu 20-50 g de carbohidrați pe zi, în funcție de necesități. Se preferă carbohidrați din surse integrale, cum ar fi legumele fără amidon, nucile și semințele.

Coca Staicu
wellbeing coach | blogger



*Inspiră calm, expiră
stres, trăiește în prezent!*

Proteine: Aproximativ 25-30% din aportul total de calorii. Surse recomandate includ carne slabă (pui, curcan, vită), pește (somon, ton), ouă și lactate cu conținut scăzut de grăsimi.

Grăsimi: Aproximativ 50-65% din aportul total de calorii. Se pune accent pe grăsimi sănătoase din surse precum avocado, ulei de măsline, nuci, semințe și pește gras.

Această distribuție asigură un nivel stabil de energie, sprijină arderea grăsimilor și ajută la menținerea senzației de sațietate, reducând astfel pofta de mâncare și contribuind la controlul greutății.

Meniuri

Ziua 1

Mic Dejun: Omletă cu legume și brânză feta: 2 ouă bătute, 50 g brânză feta, 50 g spanac proaspăt sau congelat, 1 linguriță ulei de măsline

Instrucțiuni: Călește spanacul în ulei, apoi adaugă ouăle bătute și brânza feta. Gătește până se coagulează.

Total calorii: ~250 kcal

Prânz: Salată de pui cu avocado și dressing de iaurt: 100 g piept de pui la grătar, 1/2 avocado (aprox. 70 g), 50 g salată verde, 2 linguri iaurt grecesc 2%, 1 linguriță suc de lămâie

Instrucțiuni: Taie puiul și avocado în cuburi, combină-le cu salata verde și dressing-ul.

Total calorii: ~400 kcal

Cină: Somon la cuptor cu broccoli sotat: 100 g file de somon, 150 g broccoli, 1 linguriță ulei de măsline, condimente: sare, piper, usturoi pudră

Instrucțiuni: Coace somonul la 180°C timp de 20 de minute. Sotează broccoli-ul în ulei și condimentează.

Total calorii: ~350 kcal

Gustare: 10 migdale crude

Total calorii: ~100 kcal

Ziua 2

Mic Dejun: Smoothie cu fructe de pădure și lapte de Migdale: 150 ml lapte de migdale neîndulcit, 100 g fructe de pădure congelate, 1 lingură semințe de in măcinate

Instrucțiuni: Amestecă toate ingredientele într-un blender până la omogenizare.

Total calorii: ~200 kcal

Prânz: Supă cremă de conopidă cu brânză cheddar: 200 g conopidă, 100 ml supă de pui / legume (fără grăsimi), 30 g brânză cheddar rasă, 1 linguriță ulei de măsline

Instrucțiuni: Fierbe conopida în supă, apoi blenduește. Adaugă brânza cheddar și uleiul de măsline.

Total calorii: ~300 kcal

Coca Staicu
wellbeing coach | blogger



Cină: Friptură de curcan cu dovlecei la grătar: 100 g piept de curcan la grătar, 150 g dovlecei feliați, 1 linguriță ulei de măsline

Inspiră calm, expiră stres, trăiește în prezent!

Instrucțiuni: Gătește curcanul și dovleceii pe grill, condimentează după gust.

Total calorii: ~350 kcal

Gustare: 100 g iaurt grecesc cu o linguriță de nuci mărunțite

Total calorii: ~100 kcal

Ziua 3

Mic Dejun: Ou poșat pe pat de avocado și roșii: 1 ou poșat, 1/2 avocado (70 g), 2 felii de roșii, 1 felie de pâine integrală (opțional)

Instrucțiuni: Poșează oul și servește-l peste avocado zdrobit și roșii feliate.

Total calorii: ~250 kcal

Prânz: Salată cu ton și ou fiert: 100 g ton în suc propriu, 1 ou fiert tare, 50 g mix de salată verde, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță suc de lămâie

Instrucțiuni: Amestecă toate ingredientele și azonează cu dressing-ul.

Total calorii: ~350 kcal

Cină: Cotlet de porc cu varză călită: 100 g cotlet de porc slab, 150 g varză albă, 1 linguriță ulei de măsline

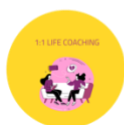
Instrucțiuni: Gătește cotletul la tigaie/grill și căleşte varza cu ulei și condimente.

Total calorii: ~400 kcal

Gustare: 1 pătrățel de ciocolată neagră (85%) și un ceai cald

Total calorii: ~100 kcal

Coca Staicu
wellbeing coach | blogger



Contact

Tel: 0726.052.157

Email: contact@cocastaicu.com