

Coca Staicu

wellbeing coach | blogger

Tel: 0726 052 157

Email: contact@cocastaicu.com

Website: www.cocastaicu.com



Coca Staicu

Psihonutriție & Leadership Performance Coach

Plan alimentar antiinflamator

7 zile | 1500 kcal/zi

Distribuție macronutrienți: 30% proteine / 30% grăsimi / 40% carbohidrați

Structură mese: Mic dejun (40%) • Prânz (40%) • Cină (20%)

Ziua	Mic dejun (600 kcal)	Prânz (600 kcal)	Cină (300 kcal)
Ziua 1	Omletă cu 2 ouă, 2 albușuri, ½ avocado, 150g cartof dulce, turmeric	Somon 120g, quinoa 70g, rucoala, castravete, roșii cherry, ulei măsline, semințe dovleac	Supă cremă linte roșie cu ceapă, usturoi, morcov, turmeric, ulei cocos
Ziua 2	Budincă de chia (3 linguri), lapte vegetal, afine/zmeură 100g, nuci românești, scorțișoară	Curcan 120g, hrișcă fiartă 70g, sfeclă coaptă, mix verdețuri, ulei măsline	Dovlecel umplut cu quinoa 50g, ciuperci, usturoi, semințe floarea soarelui
Ziua 3	Ovăz 50g, lapte vegetal, măr ras, tahini, scorțișoară	Salată cu 2 ouă, linte fiartă 70g, avocado, roșii cherry, ulei măsline	Sote de ciuperci cu usturoi, mărar, ulei cocos + salată de varză roșie
Ziua 4	Smoothie: spanac, afine 100g, ½ banană, proteină vegetală, semințe in, apă/lapte vegetal	Tocană de năut 100g cu dovlecel, ardei, turmeric, ulei măsline	Supă miso cu tofu 80g, morcov, ceapă verde, alge wakame
Ziua 5	2 felii pâine secară, 2 linguri humus, ou fiert, avocado, roșii feliate	Curry linte roșie 80g cu lapte cocos, orez basmati fiert 70g, ghimbir, usturoi	Salată sardine conservate, măsline, rucoala, castravete, lămâie
Ziua 6	Clătite proteice (1 ou, 2 albușuri, ½ banană, făină ovăz), scorțișoară	Somon 100g, orez brun 70g, mazăre verde, lămâie, ulei măsline	Cremă de broccoli cu migdale 10g, ceapă, usturoi, supă legume
Ziua 7	Shake: lapte vegetal, proteină vegană, unt migdale, ½ banană, scorțișoară, cacao crudă	Curcan 120g, dovlecel, morcov, ceapă, hrișcă fiartă 70g, ulei măsline	Vinete coapte 150g, ou fiert, ulei in, pătrunjel, usturoi

Inspiră calm, expiră stres!

Lista de cumpărături – Plan alimentar antiinflamator 7 zile

Proteine animale

- Ouă – 12 buc
- Albușuri – 6 buc
- Piept de curcan – 500 g
- Somon – 300 g
- Sardine conservate în ulei – 1 conservă
- Tofu – 100 g

Proteine vegetale

- Linte roșie – 200 g
- Linte verde – 100 g
- Năut – 150 g
- Quinoa – 150 g
- Hrișcă – 150 g
- Orez brun – 150 g
- Orez basmati – 70 g

Legume și verdețuri

- Cartof dulce – 3 buc (medii)
- Avocado – 3 buc
- Spanac baby – 100 g
- Broccoli – 200 g
- Dovlecel – 3 buc
- Sfeclă roșie – 2 buc
- Morcovi – 4 buc
- Ceapă roșie – 2 buc
- Ceapă verde – 2 fire
- Roșii cherry – 250 g
- Rucola – 100 g
- Castraveți – 2 buc
- Pătrunjel verde – 1 legătură
- Usturoi – 1 căpățână
- Vinete – 2 buc
- Ardei gras – 2 buc
- Țelină – 1 mică

Fructe

- Măr – 2 buc
- Banane – 2 buc

- Afine – 200 g
- Zmeură – 100 g
- Mango – 1 buc
- Kiwi – 1 buc
- Portocală – 1 buc
- Pară – 1 buc
- Lămâi – 2 buc

Grăsimi & semințe

- Ulei de măsline extravirgin
- Ulei de cocos – 1 sticlă mică
- Ulei de in – 1 sticlă mică
- Semințe de chia – 100 g
- Semințe de cânepă – 50 g
- Semințe de dovleac – 50 g
- Semințe de floarea-soarelui – 50 g
- Nuci românești – 50 g
- Migdale – 50 g
- Unt de migdale – 1 borcan mic
- Tahini – 1 borcan

Bază și condimente

- Fulgi de ovăz – 200 g
- Făină de ovăz – 100 g
- Pâine secară/integrală – 1 pâine
- Humus – 1 cutie
- Pudră proteică vegetală – 200 g
- Lapte vegetal fără zahăr – 1 L
- Cacao crudă pudră
- Scorțișoară, turmeric, curry, chimen, ghimbir, sare de mare, piper

Altele

- Alge wakame uscate – 1 pachet
- Supă de legume (sau cub bio concentrat)