

Meniul săptămânii

Fără gluten și fără zahăr adăugat.

Fructele și lactatele simple își păstrează zaharurile naturale. Verifică etichetele și evită contaminarea cu gluten. Un exemplu pentru un adult, cu aproximativ 2.100–2.200 kcal pe zi. Două zile vegetale și două mese cu pește, alături de pui, vită, legume, fructe și cereale.

ZIUA	PRÂNZ ȘI CINĂ	ENERGIE
Luni Pui	Orez integral cu pui și sos de roșii Supă de linte cu cartofi, morcovi și orez	2194 kcal
Marti Vită	Vită cu orez integral și broccoli Salată de năut cu brânză de vaci și orez	2099 kcal
Miercuri Vegetal	Linte cu orez și morcovi Salată de năut cu orez	2195 kcal
Joi Pește	Somon cu orez integral și broccoli Supă de linte cu cartofi, morcovi și orez	2163 kcal
Vineri Vegetal	Orez cu năut și roșii Supă de mazăre cu morcovi, cartofi și orez	2180 kcal
Sâmbătă Pește	Cod cu cartofi și mazăre Salată de năut cu brânză de vaci și orez	2133 kcal
Duminică Pui	Orez integral cu pui și sos de roșii Salată cu pui, cartofi și orez	2167 kcal

În medie, pe zi

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
2162 kcal	104,4 g	271,0 g	71,7 g	39,3 g

În paginile următoare găsești toate mesele, cantitățile și prepararea. Porțiile se potrivesc după necesarul și activitatea fiecărei persoane.

Luni

Pui

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
2194 kcal	115,9 g	267,4 g	71,9 g	39,9 g

MIC DEJUN

Cartofi cu avocado și ou poșat

175 g cartofi · 70 g avocado · 50 g ou poșat · 150 g lapte integral · 100 g banane

Fierbe cartofii și cântărește 175 g după scurgere. Poșează un ou în apă care fierbe ușor, până când albușul este încheșat. Servește cu avocado, lapte și banană.

499 kcal · P 17,4 g · C 54,9 g
Grăsimi 23,2 g · Fibre 6,4 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Orez integral cu pui și sos de roșii

255 g orez integral · 150 g piept de pui · 200 g roșii la conservă · 150 g broccoli · 10 g ulei de măsline

Fierbe orezul și prepară broccoli la abur. Gătește puiul într-o tigaie antiaderentă cu puțină apă, până este pătruns. Încălzește roșiile, adaugă uleiul și combină cu porțiile cântărite după gătire.

745 kcal · P 62,8 g · C 79,9 g
Grăsimi 18,6 g · Fibre 11,1 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Iaurt cu măr și migdale

200 g iaurt simplu · 180 g mere · 20 g migdale

Servește iaurtul simplu cu mărul și migdalele.

361 kcal · P 16,7 g · C 35,8 g
Grăsimi 16,9 g · Fibre 4,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Supă de linte cu cartofi, morcovi și orez

100 g linte verde sau brună · 150 g cartofi · 150 g morcovi · 150 g roșii la conservă · 170 g orez integral · 10 g ulei de măsline

Fierbe linte, cartofii, morcovii și orezul separat. Pune porțiile cântărite într-o cratiță cu roșiile și 250-350 ml apă. Fierbe ușor 5-10 minute și adaugă uleiul.

589 kcal · P 19,0 g · C 96,8 g
Grăsimi 13,3 g · Fibre 17,8 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele pentru carne, pește, orez, leguminoase și legume fierte sunt după gătire. Fructele și legumele proaspete se cântăresc după curățare. P = proteine; C = carbohidrați.

Martți

Vită

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
2099 kcal	119,4 g	250,0 g	67,3 g	38,6 g

MIC DEJUN

Cartofi cu brânză de vaci și roșii

350 g cartofi · 150 g brânză de vaci · 150 g roșii · 150 g portocale

Fierbe cartofii, scurge-i și lasă-i să se răcorească. Servește cantitatea indicată cu brânza de vaci și roșiile feliate, cu portocala alături.

488 kcal · P 22,3 g · C 76,1 g
Grăsimi 9,8 g · Fibre 8,9 g

[Reteta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Vită cu orez integral și broccoli

150 g vită slabă · 250 g orez integral · 200 g broccoli · 10 g ulei de măsline

Gătește vita slabă în tigaie cu puțină apă, fierbe orezul și prepară broccoli la abur. Adaugă uleiul la servire. Porțiile de carne, orez și broccoli se cântăresc gătite.

693 kcal · P 54,2 g · C 73,0 g
Grăsimi 19,5 g · Fibre 11,3 g

[Reteta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Iaurt cu măr și migdale

200 g iaurt simplu · 180 g mere · 20 g migdale

Servește iaurtul simplu cu mărul și migdalele.

361 kcal · P 16,7 g · C 35,8 g
Grăsimi 16,9 g · Fibre 4,7 g

[Reteta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Salată de năut cu brânză de vaci și orez

120 g năut la conservă · 100 g brânză de vaci · 200 g roșii · 80 g salată verde · 130 g orez integral · 10 g ulei de măsline

Fierbe orezul și lasă-l să se răcorească. Scurge și clătește năutul. Spală roșiile și frunzele de salată, taie-le și amestecă-le cu orezul, năutul, brânza și uleiul.

556 kcal · P 26,1 g · C 65,2 g
Grăsimi 21,0 g · Fibre 13,7 g

[Reteta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele pentru carne, pește, orez, leguminoase și legume fierte sunt după gătire. Fructele și legumele proaspete se cântăresc după curățare. P = proteine; C = carbohidrați.

Miercuri

Vegetal

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
2195 kcal	63,1 g	308,2 g	77,3 g	41,5 g

MIC DEJUN

Orez cu banană, migdale și băutură de soia

145 g orez · 150 g banane · 20 g migdale · 300 g băutură de soia neîndulcită, fortificată

Fierbe orezul în apă, apoi scurge-l. Încălzește cantitatea indicată cu băutura de soia și servește cu banana feliată și migdalele tocate, fără îndulcire.

500 kcal · P 17,3 g · C 72,4 g
Grăsimi 15,5 g · Fibre 6,8 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Linte cu orez și morcovi

100 g linte verde sau brună · 300 g orez · 100 g morcovi · 150 g roșii la conservă · 20 g ulei de măsline

Încălzește linta fiartă cu roșiile și morcovii fierți. Servește cu orezul și uleiul de măsline. Toate gramajele leguminoaselor și garniturilor sunt după fierbere.

722 kcal · P 18,3 g · C 109,8 g
Grăsimi 22,5 g · Fibre 12,9 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Fructe și migdale

180 g mere · 180 g portocale · 25 g migdale

Spală fructele și porționează migdalele.

295 kcal · P 7,8 g · C 35,2 g
Grăsimi 13,7 g · Fibre 7,4 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Salată de năut cu orez

100 g năut la conservă · 200 g roșii · 100 g salată verde · 250 g orez integral · 20 g ulei de măsline

Fierbe orezul și lasă-l să se răcorească. Scurge și clătește năutul. Taie roșiile și salata verde și amestecă toate ingredientele cu uleiul.

678 kcal · P 19,6 g · C 90,8 g
Grăsimi 25,5 g · Fibre 14,3 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele pentru carne, pește, orez, leguminoase și legume fierte sunt după gătire. Fructele și legumele proaspete se cântăresc după curățare. P = proteine; C = carbohidrați.

Joi

Pește

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
2163 kcal	111,3 g	268,4 g	69,6 g	41,9 g

MIC DEJUN

Cartofi cu brânză de vaci și roșii

350 g cartofi · 150 g brânză de vaci · 150 g roșii · 150 g portocale

Fierbe cartofii, scurge-i și lasă-i să se răcorească. Servește cantitatea indicată cu brânza de vaci și roșiile feliate, cu portocala alături.

488 kcal · P 22,3 g · C 76,1 g
Grăsimi 9,8 g · Fibre 8,9 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Somon cu orez integral și broccoli

150 g somon · 200 g orez integral · 200 g broccoli · 5 g ulei de măsline

Coace somonul, fierbe orezul și prepară broccoli la abur. Servește cu uleiul de măsline. Cântărește somonul fără piele și oase, după coacere.

725 kcal · P 53,2 g · C 59,8 g
Grăsimi 29,7 g · Fibre 10,6 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Iaurt cu măr și migdale

200 g iaurt simplu · 180 g mere · 20 g migdale

Servește iaurtul simplu cu mărul și migdalele.

361 kcal · P 16,7 g · C 35,8 g
Grăsimi 16,9 g · Fibre 4,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Supă de linte cu cartofi, morcovi și orez

100 g linte verde sau brună · 150 g cartofi · 150 g morcovi · 150 g roșii la conservă · 170 g orez integral · 10 g ulei de măsline

Fierbe linte, cartofii, morcovii și orezul separat. Pune porțiile cântărite într-o cratiță cu roșiile și 250-350 ml apă. Fierbe ușor 5-10 minute și adaugă uleiul.

589 kcal · P 19,0 g · C 96,8 g
Grăsimi 13,3 g · Fibre 17,8 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele pentru carne, pește, orez, leguminoase și legume fierte sunt după gătire. Fructele și legumele proaspete se cântăresc după curățare. P = proteine; C = carbohidrați.

Vineri

Vegetal

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
2180 kcal	61,8 g	313,7 g	73,4 g	43,5 g

MIC DEJUN

Orez cu banană, migdale și băutură de soia

145 g orez · 150 g banane · 20 g migdale · 300 g băutură de soia neîndulcită, fortificată

Fierbe orezul în apă, apoi scurge-l. Încălzește cantitatea indicată cu băutura de soia și servește cu banana feliată și migdalele tocate, fără îndulcire.

500 kcal · P 17,3 g · C 72,4 g
Grăsimi 15,5 g · Fibre 6,8 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Orez cu năut și roșii

285 g orez integral · 100 g năut la conservă · 150 g roșii la conservă · 100 g morcovi · 20 g ulei de măsline

Fierbe orezul și morcovul separat. Scurge și clătește năutul. Încălzește roșiile cu morcovul și năutul, apoi adaugă uleiul și servește cu orezul.

742 kcal · P 20,8 g · C 104,2 g
Grăsimi 26,2 g · Fibre 15,4 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Fructe și migdale

180 g mere · 180 g portocale · 25 g migdale

Spală fructele și porționează migdalele.

295 kcal · P 7,8 g · C 35,2 g
Grăsimi 13,7 g · Fibre 7,4 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Supă de mazăre cu morcovi, cartofi și orez

80 g mazăre · 100 g morcovi · 250 g cartofi · 180 g orez integral · 15 g ulei de măsline

Fierbe mazărea, cartofii, morcovii și orezul separat. Pune porțiile cântărite într-o cratiță cu 250-350 ml apă. Fierbe ușor 5 minute și adaugă uleiul.

642 kcal · P 15,9 g · C 101,8 g
Grăsimi 17,9 g · Fibre 13,9 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele pentru carne, pește, orez, leguminoase și legume fierte sunt după gătire. Fructele și legumele proaspete se cântăresc după curățare. P = proteine; C = carbohidrați.

Sâmbătă

Pește

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
2133 kcal	122,8 g	252,9 g	68,9 g	39,1 g

MIC DEJUN

Orez cu iaurt, mere și migdale

200 g orez integral · 200 g iaurt simplu · 150 g mere · 10 g migdale

Fierbe orezul în apă și lasă-l să se răcorească. Amestecă porția cu iaurtul simplu și servește cu mărul tăiat cuburi și migdalele tocate.

554 kcal · P 21,6 g · C 85,0 g
Grăsimi 13,5 g · Fibre 6,0 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Cod cu cartofi și mazăre

180 g file de cod · 300 g cartofi · 180 g mazăre · 15 g ulei de măsline

Coace fileul de cod și fierbe cartofii și mazărea separat. Servește cu uleiul de măsline. Gramajele sunt pentru alimentele gătite, fără oase și coajă.

663 kcal · P 58,3 g · C 66,9 g
Grăsimi 17,4 g · Fibre 14,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Iaurt cu măr și migdale

200 g iaurt simplu · 180 g mere · 20 g migdale

Servește iaurtul simplu cu mărul și migdalele.

361 kcal · P 16,7 g · C 35,8 g
Grăsimi 16,9 g · Fibre 4,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Salată de năut cu brânză de vaci și orez

120 g năut la conservă · 100 g brânză de vaci · 200 g roșii · 80 g salată verde · 130 g orez integral · 10 g ulei de măsline

Fierbe orezul și lasă-l să se răcorească. Scurge și clătește năutul. Spală roșiile și frunzele de salată, taie-le și amestecă-le cu orezul, năutul, brânza și uleiul.

556 kcal · P 26,1 g · C 65,2 g
Grăsimi 21,0 g · Fibre 13,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele pentru carne, pește, orez, leguminoase și legume fierte sunt după gătire. Fructele și legumele proaspete se cântăresc după curățare. P = proteine; C = carbohidrați.

Duminică

Pui

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
2167 kcal	136,5 g	236,0 g	73,7 g	30,4 g

MIC DEJUN

Cartofi cu avocado și ou poșat

175 g cartofi · 70 g avocado · 50 g ou poșat · 150 g lapte integral · 100 g banane

Fierbe cartofii și cântărește 175 g după scurgere. Poșează un ou în apă care fierbe ușor, până când albușul este închegat. Servește cu avocado, lapte și banană.

499 kcal · P 17,4 g · C 54,9 g
Grăsimi 23,2 g · Fibre 6,4 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

PRÂNZ

Orez integral cu pui și sos de roșii

255 g orez integral · 150 g piept de pui · 200 g roșii la conservă · 150 g broccoli · 10 g ulei de măsline

Fierbe orezul și prepară broccoli la abur. Gătește puiul într-o tigaie antiaderentă cu puțină apă, până este pătruns. Încălzește roșiile, adaugă uleiul și combină cu porțiile cântărite după gătire.

745 kcal · P 62,8 g · C 79,9 g
Grăsimi 18,6 g · Fibre 11,1 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

GUSTARE

Iaurt cu măr și migdale

200 g iaurt simplu · 180 g mere · 20 g migdale

Servește iaurtul simplu cu mărul și migdalele.

361 kcal · P 16,7 g · C 35,8 g
Grăsimi 16,9 g · Fibre 4,7 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

CINĂ

Salată cu pui, cartofi și orez

100 g piept de pui · 200 g cartofi · 200 g roșii · 100 g salată verde · 100 g orez integral · 10 g ulei de măsline

Fierbe cartofii și orezul. Gătește puiul într-o tigaie antiaderentă cu puțină apă, până este pătruns. Lasă-le să se răcorească, cântărește porțiile și amestecă-le cu roșiile, salata verde și uleiul.

562 kcal · P 39,6 g · C 65,4 g
Grăsimi 15,0 g · Fibre 8,2 g

[Rețeta completă pe dupagust.com](#)

Gramajele pentru carne, pește, orez, leguminoase și legume fierte sunt după gătire. Fructele și legumele proaspete se cântăresc după curățare. P = proteine; C = carbohidrați.

Lista de cumpărături

Pentru un adult · șapte zile

Lista arată cantitățile consumate în meniu. La carne, pește, orez și legume fierte, gramajul este după gătire; cumpără suficient pentru randamentul de preparare.

- ☐ Avocado · 140 g

☐ Banane · 500 g

☐ Broccoli · 700 g

☐ Brânză de vaci · 500 g

☐ Băutură de soia neîndulcită, fortificată · 600 g

☐ Cartofi · 2,10 kg

☐ File de cod · 180 g

☐ Iaurt simplu · 1,20 kg

☐ Lapte integral · 300 g

☐ Linte verde sau brună · 300 g

☐ Mazăre · 260 g

☐ Mere · 1,41 kg

☐ Migdale · 200 g
- ☐ Morcovi · 600 g

☐ Năut la conservă · 440 g

☐ Orez · 590 g

☐ Orez integral · 2,58 kg

☐ Ou poșat · 100 g

☐ Piept de pui · 400 g

☐ Portocale · 660 g

☐ Roșii · 1,10 kg

☐ Roșii la conservă · 1,00 kg

☐ Salată verde · 360 g

☐ Somon · 150 g

☐ Ulei de măsline · 175 g

☐ Vită slabă · 150 g

Cât cumperi înainte de gătire

100 g orez uscat dau aproximativ 250-300 g gătit; 100 g linte uscată dau aproximativ 250 g fiartă. La carne și pește, cumpără aproximativ 25-35% în plus față de gramajul gătit. Pentru năut, verifică greutatea scursă de pe conservă.

Calcul: CoFID 2021 și rețetele După gust. Valorile variază cu ingredientele și randamentul. Meniul este un exemplu de organizare pentru adulți, nu un plan individual.