După gust

9–15 noiembrie 2026 · Meniu pentru 4 persoane

Zi	Mic dejun	Prânz	Gustare	Cină
Luni, 9 noiembrie	Ouă jumări cu praz și pâine de secară	Pui la cuptor cu gutui, ceapă și mămăligă	Pere și migdale	Supă-cremă de dovleac și morcov
Marți, 10 noiembrie	Iaurt cu mere și nuci	Antricot de vită la grătar cu piure de țelină și sfeclă	Struguri și nuci	Supă de legume cu tăiței
Miercuri, 11 noiembrie	Pâine de secară cu pastă de fasole și ceapă coaptă	Tocăniță de linte cu dovleac și orez	Mere coapte cu scorțișoară	Supă de roșii cu orez
Joi, 12 noiembrie	Brânză de vaci cu pară și semințe de dovleac	Păstrăv la cuptor cu cartofi, praz și lămâie	Mere și nuci	Supă de cartofi cu mărar
Vineri, 13 noiembrie	Pâine de secară cu avocado, lămâie și ulei de măsline	Tăiței cu varză roșie, ciuperci și nuci	Gutui coapte	Supă de usturoi copt cu cartofi
Sâmbătă, 14 noiembrie	Clătite cu brânză de vaci și mere	Ruladă de curcan cu ciuperci și prune, cu piure de țelină	Chefir simplu	Supă limpede de pui cu rădăcinoase
Duminică, 15 noiembrie	Ouă fierte cu pâine de secară și telemea	Pui întreg la cuptor cu mere și usturoi	Galetă cu mere și nuci	Supă de pui cu lămâie și pătrunjel

Rețetele urmează pe paginile 2–8.

Luni, 9 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Ouă jumări cu praz și pâine de secară

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 8 min

Ingrediente · 4 porții
8 buc ouă; 200 g praz; 15 ml ulei de măsline; 240 g pâine de secară.

1. Spală prazul și taie-l rondele subțiri. Înmoaie-l în ulei, la foc mic, 5–6 minute.

2. Bate ouăle cu sare și piper, toarnă-le peste praz și amestecă la foc mic până se încheagă. Servește cu pâinea.

Estimare / porție: 305 kcal · P 19 g · C 25 g · G 14 g.

PRÂNZ

Pui la cuptor cu gutui, ceapă și mămăligă

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 50–60 min

Ingrediente · 4 porții
800 g pulpe de pui dezosate; 600 g gutui; 300 g ceapă; 15 g usturoi; 30 ml ulei de măsline; 240 g mălai; 1200 ml apă.

1. Taie gutuile în felii groase și ceapa în pene. Așază-le în tavă cu usturoiul, uleiul, cimbru, sare și piper.

2. Pune pulpele deasupra și coace la 190°C, 50–60 de minute, până când carnea ajunge la 74°C în centru.

3. Fierbe mămăliga din mălai și apă, conform timpului indicat pe ambalaj. Servește-o cu puiul și sosul din tavă.

Thermomix TM6
Fierbe mămăliga în TM6: 1000 ml apă cu sare, 10 min/100°C/viteza 1; adaugă mălaiul treptat și gătește 20 min/100°C/viteza 2. Puiul și gutuile se coc la cuptor.

Estimare / porție: 690 kcal · P 47 g · C 56 g · G 29 g.

GUSTARE

Pere și migdale

Timp de preparare: 5 min
Timp de gătire: 0 min

Ingrediente · 4 porții
600 g pere; 80 g migdale.

1. Spală perele, îndepărtează cotoarele și împarte-le cu migdalele în patru porții.

Estimare / porție: 175 kcal · P 5 g · C 17 g · G 10 g.

CINĂ

Supă-cremă de dovleac și morcov

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 25–30 min

Ingrediente · 4 porții
800 g dovleac; 300 g morcovi; 150 g ceapă; 250 g cartofi; 20 ml ulei de măsline; 1200 ml apă.

1. Taie legumele cuburi. Înmoaie ceapa în ulei 4–5 minute, apoi adaugă dovleacul, morcovii, cartofii și apa.

2. Fierbe 25–30 de minute, până când legumele sunt moi. Pasează și potrivește de sare, piper și nucșoară.

Thermomix TM6
Pune ceapa în bol 5 sec/viteza 5, adaugă uleiul și gătește 3 min/120°C/viteza 1. Adaugă restul ingredientelor și gătește 25 min/100°C/viteza 1. Lasă temperatura să scadă, apoi pasează 40 sec, crescând treptat viteza 4–8.

Estimare / porție: 155 kcal · P 3 g · C 24 g · G 5 g.

Marți, 10 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Iaurt cu mere și nuci

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 0 min

Ingrediente · 4 porții
800 g iaurt simplu; 500 g mere; 60 g nuci.

1. Taie merele cuburi și împarte-le în patru boluri cu iaurtul și nucile tocate.

Estimare / porție: 325 kcal · P 14 g · C 29 g · G 17 g.

PRÂNZ

Antricot de vită la grătar cu piure de țelină și sfeclă

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 45–55 min

Ingrediente · 4 porții
700 g antricot de vită; 700 g țelină rădăcină; 500 g cartofi; 200 ml lapte; 40 g unt; 600 g sfeclă roșie fiartă; 20 g hrean ras; 150 g iaurt simplu; 20 ml ulei de măsline.

1. Fierbe țelina și cartofii cuburi 20–25 de minute. Scurge, pasează cu laptele cald și untul și potrivește de sare.

2. Amestecă iaurtul cu hreanul. Taie sfecla și stropește-o cu puțin ulei.

3. Gătește fripturile pe grătarul bine încins, 3–5 minute pe fiecare parte, după grosime. Verifică minimum 63°C în centru și lasă carnea 3 minute la odihnit.

Thermomix TM6
Fierbe țelina și cartofii în coș și Varoma 25–30 min/Varoma/viteza 1. Golește bolul, adaugă legumele, laptele și untul și pasează 20 sec/viteza 3. Carnea se gătește pe grătar.

Estimare / porție: 665 kcal · P 48 g · C 48 g · G 31 g.

GUSTARE

Struguri și nuci

Timp de preparare: 5 min
Timp de gătire: 0 min

Ingrediente · 4 porții
600 g struguri; 60 g nuci.

1. Spală strugurii și împarte-i cu nucile în patru porții.

Estimare / porție: 200 kcal · P 3 g · C 23 g · G 11 g.

CINĂ

Supă de legume cu tăiței

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 30–35 min

Ingrediente · 4 porții
300 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 120 g ceapă; 150 g praz; 120 g tăiței uscați; 15 g pătrunjel; 1600 ml apă.

1. Pune legumele tăiate în apă și fierbe-le blând 25 de minute.

2. Adaugă tăițeii și fierbe timpul indicat pe ambalaj. Potrivește de sare și presară pătrunjel.

Estimare / porție: 155 kcal · P 5 g · C 30 g · G 1 g.

Miercuri, 11 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Pâine de secară cu pastă de fasole și ceapă coaptă

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 25–30 min

Ingrediente · 4 porții
280 g pâine de secară; 600 g fasole albă fiartă, scursă; 250 g ceapă; 25 ml ulei de măsline; 1 buc lămâi; 5 g usturoi.

1. Coace ceapa feliată cu 15 ml ulei la 190°C, 25–30 de minute.

2. Pasează fasolea cu usturoiul, restul de ulei, zeamă de lămâie și puțină apă. Servește pe pâine cu ceapa coaptă.

Thermomix TM6
Pune fasolea, usturoiul, uleiul și zeama de lămâie în bol și pasează 25 sec/viteza 5. Ceapa se coace separat.

Estimare / porție: 370 kcal · P 18 g · C 54 g · G 9 g.

PRÂNZ

Tocăniță de linte cu dovleac și orez

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 35–40 min

Ingrediente · 4 porții
300 g linte verde uscată; 700 g dovleac; 240 g orez uscat; 200 g ceapă; 250 g morcovi; 500 g roșii tocate la conservă; 30 ml ulei de măsline; 1200 ml apă.

1. Coace dovleacul cuburi cu 15 ml ulei la 200°C, 25–30 de minute.

2. Înmoaie ceapa și morcovii în restul de ulei. Adaugă lintea, roșiile și 900 ml apă și fierbe 30–35 de minute. Încorporează dovleacul la final.

3. Fierbe orezul separat în 300 ml apă sau conform ambalajului și servește-l lângă tocăniță.

Thermomix TM6
Tocănița se gătește mai sigur în oală pentru cantitatea completă. TM6 poate toca ceapa și morcovii 5 sec/viteza 5.

Estimare / porție: 595 kcal · P 25 g · C 100 g · G 9 g.

GUSTARE

Mere coapte cu scorțișoară

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 25–30 min

Ingrediente · 4 porții
800 g mere.

1. Scobește merele și coace-le la 190°C, 25–30 de minute. Presară scorțișoară și împarte în patru.

Estimare / porție: 100 kcal · P 1 g · C 22 g · G 1 g.

CINĂ

Supă de roșii cu orez

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 25–30 min

Ingrediente · 4 porții
800 g roșii tocate la conservă; 100 g orez uscat; 120 g ceapă; 150 g morcovi; 15 ml ulei de măsline; 900 ml apă; 10 g pătrunjel.

1. Înmoaie ceapa și morcovul în ulei 5 minute. Adaugă roșiile și apa și fierbe 10 minute.

2. Adaugă orezul și fierbe încă 15 minute. Potrivește de sare și piper și presară pătrunjel.

Estimare / porție: 180 kcal · P 4 g · C 32 g · G 4 g.

Joi, 12 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Brânză de vaci cu pară și semințe de dovleac

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 0 min

Ingrediente · 4 porții
400 g brânză de vaci; 600 g pere; 60 g semințe de dovleac.

1. Împarte brânza în patru boluri și adaugă perele feliate și semințele de dovleac.

Estimare / porție: 250 kcal · P 14 g · C 21 g · G 13 g.

PRÂNZ

Păstrăv la cuptor cu cartofi, praz și lămâie

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 40–45 min

Ingrediente · 4 porții
800 g file de păstrăv; 1000 g cartofi; 400 g praz; 35 ml ulei de măsline; 2 buc lămâi; 20 g mărar.

1. Taie cartofii felii, amestecă-i cu 20 ml ulei și coace-i la 200°C timp de 25 de minute.

2. Adaugă prazul, apoi fileurile de păstrăv cu pielea în jos. Stropește cu restul de ulei și lămâie și mai coace 15–20 de minute, până când peștele ajunge la 63°C.

3. Presară mărar și verifică atent oasele la porțiile copiilor.

Thermomix TM6
Gătește cartofii și prazul în Varoma 25–30 min/Varoma/viteza 1. Peștele se poate adăuga în tavă pentru ultimele 15–20 de minute.

Estimare / porție: 555 kcal · P 46 g · C 49 g · G 19 g.

GUSTARE

Mere și nuci

Timp de preparare: 5 min
Timp de gătire: 0 min

Ingrediente · 4 porții
600 g mere; 80 g nuci.

1. Taie merele felii și împarte-le cu nucile în patru porții.

Estimare / porție: 215 kcal · P 4 g · C 17 g · G 14 g.

CINĂ

Supă de cartofi cu mărar

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 25–30 min

Ingrediente · 4 porții
700 g cartofi; 200 g morcovi; 120 g ceapă; 100 g țelină rădăcină; 15 ml ulei de măsline; 20 g mărar; 1200 ml apă.

1. Înmoaie ceapa, morcovul și țelina în ulei 5 minute. Adaugă cartofii și apa.

2. Fierbe 20–25 de minute. Zdrobește câteva bucăți de cartof în oală și adaugă mărarul după oprirea focului.

Estimare / porție: 205 kcal · P 4 g · C 38 g · G 4 g.

Vineri, 13 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Pâine de secară cu avocado, lămâie și ulei de măsline

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 0 min

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine de secară; 320 g avocado, pulpă; 1 buc lămâi; 20 ml ulei de măsline.

1. Zdrobește avocado cu zeamă de lămâie, sare și piper. Întinde pe pâine și stropește cu ulei.

Estimare / porție: 350 kcal · P 9 g · C 32 g · G 21 g.

PRÂNZ

Tăiței cu varză roșie, ciuperci și nuci

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 30–35 min

Ingrediente · 4 porții
320 g tăiței fără ou; 800 g varză roșie; 500 g ciuperci champignon; 150 g ceapă; 80 g nuci; 35 ml ulei de măsline.

1. Înmoaie ceapa în 20 ml ulei, adaugă varza tăiată fin și gătește 20–25 de minute.
2. Rumenește ciupercile separat în restul de ulei. Fierbe tăiteii conform ambalajului.
3. Amestecă tăiteii cu varza și ciupercile și presară nucile tocate.

Thermomix TM6
TM6 poate toca varza în două șarje, 4 sec/viteza 5. Gătirea în tigaie păstrează textura mai bine.

Estimare / porție: 545 kcal · P 16 g · C 66 g · G 24 g.

GUSTARE

Gutui coapte

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 40–50 min

Ingrediente · 4 porții
700 g gutui; 20 g zahăr; 150 ml apă.

1. Taie gutuile felii, pune-le într-un vas cu zahărul, scorțișoară și apa. Acoperă și coace la 190°C, 40–50 de minute.

Estimare / porție: 65 kcal · P 1 g · C 16 g · G 0 g.

CINĂ

Supă de usturoi copt cu cartofi

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 45–50 min

Ingrediente · 4 porții
120 g usturoi; 600 g cartofi; 150 g ceapă; 20 ml ulei de măsline; 1100 ml apă.

1. Coace usturoiul curățat cu 10 ml ulei la 180°C, acoperit, 35–40 de minute.
2. Înmoaie ceapa în restul de ulei, adaugă cartofii și apa și fierbe 20–25 de minute.
3. Adaugă usturoiul copt, pasează și potrivește de sare și piper.

Thermomix TM6
Gătește în două jumătăți egale. Lasă temperatura să scadă înainte de pasare și nu folosi Turbo pentru lichide fierbinți.

Estimare / porție: 205 kcal · P 6 g · C 34 g · G 5 g.

Sâmbătă, 14 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Clătite cu brânză de vaci și mere

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 20 min

Ingrediente · 4 porții
400 g brânză de vaci; 2 buc ouă; 120 g făină de grâu; 100 ml lapte; 300 g mere; 20 ml ulei de floarea-soarelui; 4 g praf de copt.

1. Amestecă brânza cu ouăle și laptele. Adaugă făina, praful de copt și merele rase.
2. Coace 12 clătite mici într-o tigaie antiaderentă, 3–4 minute pe fiecare parte.

Thermomix TM6
Amestecă brânza, ouăle și laptele 15 sec/viteza 4. Adaugă făina și praful de copt 10 sec/viteza 3. Încorporează merele cu spatula.

Estimare / porție: 340 kcal · P 17 g · C 35 g · G 15 g.

PRÂNZ

Ruladă de curcan cu ciuperci și prune, cu piure de țelină

Timp de preparare: 35 min
Timp de gătire: 60–75 min

Ingrediente · 4 porții
900 g piept de curcan; 500 g ciuperci champignon; 100 g prune uscate; 180 g ceapă; 10 g usturoi; 30 ml ulei de măsline; 800 g țelină rădăcină; 400 g cartofi; 200 ml lapte; 40 g unt.

1. Înmoaie ceapa în 15 ml ulei, adaugă ciupercile și gătește până scade lichidul. Pune usturoiul și prunele tocate și lasă umplutura să se răcorească.
2. Deschide pieptul de curcan într-o foaie, asezonează, întinde umplutura, rulează și leagă cu sfoară alimentară.
3. Unge cu restul de ulei și coace la 180°C, 50–65 de minute, până când centrul ajunge la 74°C. Lasă 10 minute la odihnit.
4. Fierbe țelina și cartofii, scurge și pasează cu laptele cald și untul.

Thermomix TM6
Pregătește umplutura în bol: ceapă 5 sec/viteza 5, ulei 3 min/120°C/viteza 1, ciuperci 10 min/120°C/sens invers/viteza lingură. Piureul se poate face în două șarje.

Estimare / porție: 590 kcal · P 63 g · C 38 g · G 20 g.

GUSTARE

Chefir simplu

Timp de preparare: 2 min
Timp de gătire: 0 min

Ingrediente · 4 porții
800 ml chefir simplu.

1. Agită chefirul și împarte-l în patru pahare.

Estimare / porție: 115 kcal · P 7 g · C 7 g · G 7 g.

CINĂ

Supă limpede de pui cu rădăcinoase

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 40–45 min

Ingrediente · 4 porții
500 g piept de pui; 250 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 100 g ceapă; 15 g pătrunjel; 1500 ml apă.

1. Pune carnea în apa rece, adu la fierbere și îndepărtează spuma.
2. Adaugă legumele și fierbe blând 30–35 de minute. Carnea trebuie să ajungă la 74°C.
3. Taie carnea, pune-o înapoi și presară pătrunjel.

Estimare / porție: 170 kcal · P 31 g · C 7 g · G 2 g.

Duminică, 15 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Ouă fierte cu pâine de secară și telemea

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 10 min

Ingrediente · 4 porții
8 buc ouă; 240 g pâine de secară; 120 g brânză telemea.

1. Fierbe ouăle 9–10 minute, răcește-le și servește câte două cu pâine și telemea.

Estimare / porție: 335 kcal · P 23 g · C 23 g · G 17 g.

PRÂNZ

Pui întreg la cuptor cu mere și usturoi

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 80–100 min

Ingrediente · 4 porții
1800 g pui întreg eviscerat; 800 g mere; 400 g ceapă; 30 g usturoi; 30 ml ulei de măsline; 1200 g cartofi.

1. Așază ceapa, merele și cartofii în tavă. Adaugă usturoiul, uleiul, sare, piper și salvie.
2. Pune puiul deasupra și coace la 180°C, aproximativ 80–100 de minute, până când partea cea mai groasă ajunge la 74°C.
3. Lasă puiul 15 minute la odihnit înainte de porționare. Servește cu garnitura și sosul din tavă.

Estimare / porție: 1085 kcal · P 63 g · C 84 g · G 52 g.

GUSTARE

Galetă cu mere și nuci

Timp de preparare: 20 min + 30 min răcire
Timp de gătire: 35–40 min

Ingrediente · 4 porții
180 g făină de grâu; 90 g unt; 50 ml apă; 600 g mere; 50 g nuci; 35 g zahăr.

1. Freacă făina cu untul rece, adaugă apa și strânge aluatul. Răcește-l 30 de minute.
2. Întinde aluatul, așază merele și nucile, îndoaie marginile și coace la 190°C, 35–40 de minute.

Thermomix TM6
Amestecă făina și untul 10 sec/viteza 6. Adaugă apa 10 sec/viteza 4 și strânge aluatul fără frământare suplimentară.

Estimare / porție: 525 kcal · P 7 g · C 59 g · G 28 g.

CINĂ

Supă de pui cu lămâie și pătrunjel

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 40–45 min

Ingrediente · 4 porții
500 g piept de pui; 250 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 100 g ceapă; 15 g pătrunjel; 1 buc lămâi; 1500 ml apă.

1. Pune carnea în apa rece, adu la fierbere și îndepărtează spuma.
2. Adaugă legumele și fierbe blând 30–35 de minute, până când carnea ajunge la 74°C.
3. Taie carnea, pune-o înapoi și adaugă zeamă de lămâie și pătrunjel după gust.

Estimare / porție: 170 kcal · P 31 g · C 8 g · G 2 g.