După gust

9–15 noiembrie 2026 · vegan · Meniu pentru 4 persoane

Zi	Mic dejun	Prânz	Gustare	Cină
Luni, 9 noiembrie	Pâine de secară cu pastă de fasole și ceapă coaptă	Tocăniță de linte roșie cu legume și orez	Mere și nuci	Supă-cremă de dovleac și morcov
Marți, 10 noiembrie	Mămăligă moale cu magiun de prune și nuci	Varză dulce cu cartofi și ciuperci	Pere și migdale	Supă de fasole albă cu rădăcinoase
Miercuri, 11 noiembrie	Pâine de secară cu avocado, lămâie și ulei de măsline	Conopidă coaptă cu fasole albă și sos de lămâie	Struguri și nuci	Supă de roșii cu orez
Joi, 12 noiembrie	Mere coapte cu nuci și scorțișoară	Plăcintă de cartofi cu praz și ciuperci	Pere și semințe de dovleac	Supă de legume cu tăiței fără ou
Vineri, 13 noiembrie	Pastă de fasole cu lămâie, pe pâine de secară	Tăiței cu varză roșie, ciuperci și nuci	Gutui coapte	Supă de usturoi copt cu cartofi
Sâmbătă, 14 noiembrie	Clătite cu mere, fără lapte și ouă	Dovleac umplut cu linte, orez și ciuperci	Mere și nuci	Ciorbă de ciuperci cu rădăcinoase și lămâie
Duminică, 15 noiembrie	Pâine de secară cu pastă de fasole și ardei copt	Musaca de cartofi cu ciuperci și linte	Galetă de post cu mere și nuci	Supă de varză cu roșii și mărar

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

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
Pasează fasolea, usturoiul, uleiul și lămâia 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 roșie cu legume și orez

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

Ingrediente · 4 porții
320 g linte roșie uscată; 240 g orez uscat; 300 g morcovi; 200 g ceapă; 500 g roșii tocate la conservă; 30 ml ulei de măsline; 1300 ml apă.

1. Înmoaie ceapa și morcovii în ulei 5 minute. Adaugă lintea, roșiile și 900 ml apă și fierbe 20–25 de minute.

2. Fierbe orezul separat în restul de apă sau conform ambalajului. Servește-l cu tocănița.

Thermomix TM6
Pentru cantitatea completă folosește oala. 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 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-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. Înmoaie ceapa în ulei 5 minute. Adaugă legumele cuburi și apa și fierbe 25–30 de minute.

2. Pasează și potrivește de sare, piper și nucșoară.

Thermomix TM6
Ceapă 5 sec/viteza 5, apoi ulei 3 min/120°C/viteza 1. Adaugă restul ingredientelor și gătește 25 min/100°C/viteza 1. Lasă temperatura să scadă și 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

Mămăligă moale cu magiun de prune și nuci

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 20 min

Ingrediente · 4 porții
240 g mălai; 1000 ml apă; 160 g magiun de prune; 60 g nuci.

1. Fierbe mămăliga moale din mălai și apă. Împarte în boluri și adaugă magiunul și nucile tocate.

Thermomix TM6
Încălzește apa 10 min/100°C/viteza 1. Adaugă mălaiul treptat și gătește 20 min/100°C/viteza 2.

Estimare / porție: 420 kcal · P 8 g · C 64 g · G 12 g.

PRÂNZ

Varză dulce cu cartofi și ciuperci

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 30–35 min

Ingrediente · 4 porții
1000 g varză albă; 800 g cartofi; 500 g ciuperci champignon; 200 g ceapă; 400 g roșii pasate; 35 ml ulei de măsline; 400 ml apă.

1. Înmoaie ceapa în 20 ml ulei, adaugă varza tăiată fin, cartofii, roșiile și apa. Fierbe acoperit 25–30 de minute.

2. Rumenește ciupercile separat în restul de ulei și încorporează-le la final. Potrivește de sare, piper și cimbru.

Estimare / porție: 340 kcal · P 10 g · C 55 g · G 9 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. Împarte perele și migdalele în patru porții.

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

CINĂ

Supă de fasole albă cu rădăcinoase

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

Ingrediente · 4 porții
600 g fasole albă fiartă, scursă; 250 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 150 g ceapă; 300 g roșii tocate la conservă; 15 ml ulei de măsline; 1200 ml apă.

1. Înmoaie ceapa și rădăcinoasele în ulei 5 minute. Adaugă roșiile, fasolea și apa.

2. Fierbe 20–25 de minute și potrivește de sare, piper și cimbru.

Estimare / porție: 230 kcal · P 13 g · C 33 g · G 5 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 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 lămâia, sare și piper. Întinde pe pâine și stropește cu ulei.

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

PRÂNZ

Conopidă coaptă cu fasole albă și sos de lămâie

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

Ingrediente · 4 porții
1000 g conopidă; 800 g fasole albă fiartă, scursă; 35 ml ulei de măsline; 2 buc lămâi; 10 g usturoi; 20 g pătrunjel.

1. Desparte conopida în buchețele și amestec-o cu fasolea și 25 ml ulei. Coace în două tăvi la 200°C, 30–35 de minute.

2. Amestecă restul de ulei cu lămâia și usturoiul. Toarnă sosul peste preparatul cald și presară pătrunjel.

Thermomix TM6
Omogenizează sosul 20 sec/viteza 4. Conopida și fasolea se coc la cuptor.

Estimare / porție: 345 kcal · P 21 g · C 41 g · G 11 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. Împarte strugurii și nucile în patru porții.

Estimare / porție: 200 kcal · P 3 g · C 23 g · G 11 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. Adaugă roșiile și apa și fierbe 10 minute.

2. Adaugă orezul și fierbe încă 15 minute. 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

Mere coapte cu nuci și scorțișoară

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

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

1. Scobește merele, umple-le cu nucile tocate și scorțișoară și coace-le la 190°C, 25–30 de minute.

Estimare / porție: 240 kcal · P 4 g · C 23 g · G 15 g.

PRÂNZ

Plăcintă de cartofi cu praz și ciuperci

Timp de preparare: 25 min
Timp de gătire: 55–60 min

Ingrediente · 4 porții
1200 g cartofi; 500 g praz; 600 g ciuperci champignon; 150 g ceapă; 40 ml ulei de măsline; 80 g pesmet.

1. Fierbe cartofii și zdrobește-i grosier cu 15 ml ulei și sare.

2. Înmoaie ceapa și prazul în 15 ml ulei, adaugă ciupercile și gătește până scade lichidul.

3. Așază jumătate din cartofi într-o tavă, adaugă umplutura și acoperă cu restul de cartofi. Presară pesmetul, stropește cu restul de ulei și coace la 190°C, 30–35 de minute.

Thermomix TM6
Toacă ceapa și prazul 5 sec/viteza 5, adaugă uleiul și gătește 5 min/120°C/viteza 1. Adaugă ciupercile 10 min/120°C/sens invers/viteza lingură.

Estimare / porție: 445 kcal · P 12 g · C 74 g · G 11 g.

GUSTARE

Pere și semințe de dovleac

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

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

1. Împarte perele și semințele de dovleac în patru porții.

Estimare / porție: 150 kcal · P 4 g · C 18 g · G 7 g.

CINĂ

Supă de legume cu tăiței fără ou

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 fără ou; 15 g pătrunjel; 1600 ml apă.

1. Fierbe legumele tăiate în apă timp de 25 de minute.

2. Adaugă tăițeii și fierbe conform ambalajului. Presară pătrunjel.

Estimare / porție: 155 kcal · P 5 g · C 31 g · G 1 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

Pastă de fasole cu lămâie, pe pâine de secară

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

Ingrediente · 4 porții
600 g fasole albă fiartă, scursă; 280 g pâine de secară; 1 buc lămâi; 5 g usturoi; 20 ml ulei de măsline.

1. Pasează fasolea cu usturoiul, lămâia, uleiul, sare și puțină apă. Servește pe pâine.

Thermomix TM6
Pasează toate ingredientele 25 sec/viteza 5. Curăță pereții și repetă dacă este necesar.

Estimare / porție: 340 kcal · P 17 g · C 49 g · G 8 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 și gătește 20–25 de minute.

2. Rumenește ciupercile separat. Fierbe tăițeii și amestecă totul cu 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 și coace-le acoperite cu zahărul, scorțișoară și apa 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, pasează și potrivește de sare și piper.

Thermomix TM6
Gătește în două șarje. 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 mere, fără lapte și ouă

Timp de preparare: 15 min + 10 min odihnă
Timp de gătire: 20 min

Ingrediente · 4 porții
240 g făină de grâu; 450 ml apă minerală; 400 g mere; 30 ml ulei de floarea-soarelui; 20 g zahăr.

1. Amestecă făina cu apa minerală, zahărul și merele rase. Lasă aluatul 10 minute.

2. Coace 12 clătite mici într-o tigaie antiaderentă unsă cu puțin ulei.

Thermomix TM6
Amestecă făina, apa și zahărul 20 sec/viteza 4. Încorporează merele rase cu spatula.

Estimare / porție: 345 kcal · P 6 g · C 60 g · G 8 g.

PRÂNZ

Dovleac umplut cu linte, orez și ciuperci

Timp de preparare: 30 min
Timp de gătire: 60–70 min

Ingrediente · 4 porții
1600 g dovleac; 240 g linte verde uscată; 160 g orez uscat; 500 g ciuperci champignon; 200 g ceapă; 35 ml ulei de măsline; 900 ml apă.

1. Taie dovleacul în două, scoate semințele și coace jumătățile la 190°C, 35 de minute.

2. Fierbe lintea și orezul separat. Rumenește ceapa și ciupercile în ulei și amestecă-le cu lintea și orezul.

3. Umple dovleacul și mai coace 20–25 de minute.

Thermomix TM6
Toacă ceapa 5 sec/viteza 5, adaugă uleiul 3 min/120°C/viteza 1 și ciupercile 10 min/120°C/sens invers/viteza lingură. Lintea, orezul și dovleacul se gătesc separat.

Estimare / porție: 480 kcal · P 22 g · C 73 g · G 10 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. Împarte merele și nucile în patru porții.

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

CINĂ

Ciorbă de ciuperci cu rădăcinoase și lămâie

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

Ingrediente · 4 porții
600 g ciuperci champignon; 300 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 150 g ceapă; 400 g cartofi; 1 buc lămâi; 20 ml ulei de măsline; 1400 ml apă.

1. Înmoaie ceapa și rădăcinoasele în ulei 5 minute. Adaugă ciupercile și gătește încă 8 minute.

2. Adaugă cartofii și apa și fierbe 20–25 de minute. Acrește cu lămâie după gust.

Estimare / porție: 180 kcal · P 5 g · C 28 g · G 5 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

Pâine de secară cu pastă de fasole și ardei copt

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

Ingrediente · 4 porții
280 g pâine de secară; 600 g fasole albă fiartă, scursă; 400 g ardei copți, scurși; 20 ml ulei de măsline; 5 g usturoi.

1. Pasează fasolea cu usturoiul, uleiul, sare și puțină apă. Servește pe pâine cu ardeiul copt.

Thermomix TM6
Pasează fasolea, usturoiul și uleiul 25 sec/viteza 5.

Estimare / porție: 365 kcal · P 18 g · C 54 g · G 8 g.

PRÂNZ

Musaca de cartofi cu ciuperci și linte

Timp de preparare: 30 min
Timp de gătire: 55–60 min

Ingrediente · 4 porții
1400 g cartofi; 280 g linte verde uscată; 600 g ciuperci champignon; 250 g ceapă; 200 g morcovi; 500 g roșii pasate; 40 ml ulei de măsline; 700 ml apă.

1. Fierbe cartofii în coajă 15 minute, răcește-i și taie-i felii.

2. Fierbe lintea până este fragedă. Înmoaie ceapa și morcovii în 20 ml ulei, adaugă ciupercile, roșiile și lintea și gătește 15 minute.

3. Așază straturi de cartofi și umplutură într-o tavă, stropește cu restul de ulei și coace la 190°C, 35–40 de minute.

Thermomix TM6
Pregătește baza de ciuperci în două șarje: ceapă și morcov 5 sec/viteza 5, ulei 3 min/120°C/viteza 1, ciuperci 10 min/120°C/sens invers/viteza lingură. Asamblează și coace clasic.

Estimare / porție: 660 kcal · P 27 g · C 110 g · G 11 g.

GUSTARE

Galetă de post 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; 65 ml ulei de floarea-soarelui; 55 ml apă; 600 g mere; 50 g nuci; 35 g zahăr.

1. Amestecă făina cu uleiul și apa rece și răcește aluatul 30 de minute.

2. Întinde aluatul, adaugă merele, nucile și zahărul, îndoaie marginile și coace la 190°C, 35–40 de minute.

Thermomix TM6
Amestecă făina, uleiul și apa 15 sec/viteza 4. Strânge aluatul și continuă răcirea și coacerea clasic.

Estimare / porție: 490 kcal · P 7 g · C 59 g · G 25 g.

CINĂ

Supă de varză cu roșii și mărar

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

Ingrediente · 4 porții
700 g varză albă; 500 g roșii tocate la conservă; 250 g morcovi; 150 g ceapă; 400 g cartofi; 20 ml ulei de măsline; 20 g mărar; 1300 ml apă.

1. Înmoaie ceapa și morcovii în ulei 5 minute. Adaugă varza, cartofii, roșiile și apa.

2. Fierbe 25–30 de minute și adaugă mărarul după oprirea focului.

Estimare / porție: 225 kcal · P 6 g · C 38 g · G 5 g.