

CARTEA
DE REȚETE
NESTLÉ
FOR HEALTHIER
KIDS

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 

Conținut

Despre Cartea de rețete Nestlé for Healthier Kids

Cuvântul expertului

Despre NutriPorția

Rețete chefi și food bloggeri

Chef Sorin Bontea
Chef Ștefan Popescu
Greta Apostol
Larisa Sferle

Rețete de la părinți ca voi

Angela Maria Cristea
Gabriela Ble Food
Manuela Henre
Roxana Vasile
Daria Ioana Dumbravă
Simona Mihalache
Mirabela Pop
Camelia Popescu
Ionel Claudiu Popescu
Ana-Maria Radu
Anca @bebemananca
Andreea the_flavor_corner
Anna
Diana our.cooking.wander
Fuștei Petronela-Lavinia @family.meals
Maria Ciuvercă
Paula Hizanu @mancarea.sugubatului
Rafaela Bebe_la_masa
Rețete_bebelicioase

Rețete Comunitatea de părinți din mișcarea națională „Și eu trăiesc sănătos! – SETS”

Mic dejun și aperitive
Supe și ciorbe
Feluri principale
Deserturi

3.

4.

6.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

37.

47.

82.

Despre Cartea de rețete sănătoase NESTLÉ FOR HEALTHIER KIDS

În România, cifrele arată că 1 din 4 copii sunt supraponderali sau obezi. Statisticile sunt îngrijorătoare peste tot în lume și este bine știut că obezitatea este o boală, nu este doar o problemă de aspect fizic. 60% dintre copiii care sunt supraponderali înainte de pubertate, vor fi supraponderali sau obezi și la vârstă adultă. Părinții trebuie să fie conștienți și să încerce să își schimbe și ei stilul de viață. Un copil învață din exemplele văzute în familie. În cazul în care problema de greutate este cauzată de factorii din mediul extern, aceștia trebuie identificați și părinții trebuie să facă mai multă educație pentru un stil de viață sănătos cu acei copii. Copiii nu trebuie crescuți izolați de societate pentru a-i feri de influențele negative, ci trebuie învățați cum să facă față acestor influențe și să ia deciziile corecte pentru sănătatea lor.

Nutriția echilibrată pentru orice vârstă înseamnă 3 lucruri: varietate, aport caloric adecvat și un raport corect al macronutrienților în meniul zilnic. Macronutrienții sunt carbohidrații (li se mai spune și glucide), proteinele și lipidele (sau grăsimi). La copii, un aspect important este adaptarea aportului caloric în funcție de vârstă și dezvoltarea fizică. Părinții trebuie să știe că după perioada de diversificare și chiar în timpul acesteia, undeva după vârsta de 1 an, copiii trebuie să participe la mesele în familie. Mesele unei familii cu copii trebuie să fie echilibrate. În cazul copiilor, părinții trebuie să fie atenți la consumul de vitamine și minerale, mai ales fier, calciu și vitamina D, dar și de lipide și proteine. Proteinele sunt esențiale în procesul de creștere. De asemenea, copiii pot consuma puțin mai multe grăsimi decât adulții, dar acestea să provină din surse sănătoase, cum sunt uleiul de măsline, avocado, peștele sau alte surse de omega-3, nucile și semințele. Recomandarea de consum de lipide puțin mai crescut nu trebuie înțeleasă greșit, nu înseamnă că le putem da copiilor mai mult unt, carne grasă sau alte grăsimi nesănătoase.

Cartea de Rețete Nestlé for Healthier Kids, realizată cu aportul mai multor părinți și chefi, își propune să ne arate cât de ușor putem pregăti mâncăruri echilibrate nutrițional alături de copiii noștri, implicându-i în tot procesul, de la achiziționarea ingredientelor până la spălarea vaselor după masă. Cartea de Rețete Nestlé for Healthier Kids cuprinde rețetele cheilor și food bloggerilor Chef Sorin Bontea, Chef Ștefan Popescu, Greta Apostol și Larisa Sferle, care sunt la rândul lor și părinți, rețetele unor părinți din comunitățile lor, precum și 56 de rețete ale comunității de părinți din mișcarea națională „Și eu trăiesc sănătos! – SETS”, program inclus sub umbrela Inițiativei Nestlé for Healthier Kids. Fiecare rețetă este bine structurată și ușor de urmat chiar și de către cei care au mai puțină experiență în bucătărie, are valorile și recomandările nutriționale. Toate rețetele din carte sunt extrem de valoroase pentru faptul că sunt simple, tradiționale și ușor de gătit cu ingrediente locale, sunt echilibrate respectând toate categoriile de nutrienți (carbohidrați, grăsimi, proteine), și sunt realizate de către părinți români pentru gusturi românești.

Poftă bună!



CUVÂNTUL EXPERTULUI



“

NICOLETA
TUPIȚĂ

Nutriționist – Dietetician
Nutrition Health and
Wellness Manager,
Nestlé România

Prezentare:

Pasiunea pentru nutriție a apărut în liceu, pe vremea când abia apărea această disciplină la Universitățile de Medicină și Farmacie. Cred cu tărie că nutriția adecvată poate salva vieți și ne poate ajuta să trăim mai mult și mai sănătos. Nestlé este o companie care îmi oferă posibilitatea să mă dezvolt pe mai multe planuri, să am acces la multe informații din domeniu. În același timp, pot să contribui la o mai bună alimentație a populației din România prin ghidarea îmbunătățirii profilului nutrițional al produselor Nestlé care ajung la o mare parte din populație, dar și prin programele educaționale pe care le coordonez, alături de parteneri importanți. Nestlé for Healthier Kids este inițiativa pe care o coordonez direct în România și prin care am ajuns la 80.000 de copii doar în 2020 și la un total de peste 200.000 de copii în ultimii 10 ani. De asemenea, lucrez de plăcere la inițiative precum NutriPorția și promovarea gătitului împreună cu copiii. De aproape 8 ani de când sunt la Nestlé, pot spune că nu m-am plictisit nici o zi, varietatea de produse din portofoliu, multitudinea de parteneri cu care interacționez, precum și oportunitățile de dezvoltare continuă sunt cele care mă motivează în continuare zi de zi.

Stabilirea unui plan de nutriție pentru copilul tău în funcție de vârsta acestuia este esențială

Nevoile nutriționale ale copiilor variază mult în funcție de vârsta acestora și stadiul de dezvoltare. Creșterea accelerată a copiilor în primii ani de viață trebuie susținută cu o alimentație adecvată atât energetic, cât și nutritiv. Pentru o evaluare și un plan nutrițional cât mai personalizat și exact, părinții trebuie să se adreseze medicului pediatru sau de familie și unui nutriționist. Având în vedere că nevoile copiilor evoluează odată cu ei, urmând patru pași simpli, se poate stabili un plan nutrițional adaptat vârstei:

- Evaluarea statusului nutrițional
- Stabilirea necesarului caloric în funcție de vârstă
- Asigurarea varietății în alimentație
- Stabilirea porțiilor

Să mănânci sănătos nu este costisitor

Să mănâncăm sănătos este chiar mai ieftin și nu exagerez când fac această afirmație. A mânca sănătos nu înseamnă a mânca doar chia, quinoa, broccoli, avocado, rodie, goji sau alte alimente mai „exotice” pentru climatul nostru. Este mai sănătos să mănâncăm alimente produse local, specifice locurilor în care trăim. Pentru România, o dietă sănătoasă înseamnă să includem fructe

și legume locale, ideal cumpărate din piață, fasole boabe, mazăre boabe, să mănâncăm lactate degresate, ouă, carne slabă de pasăre, porc, nuci și alune de pădure, ciuperci și hribi culese local. Prin urmare, merele românești sunt mai sănătoase decât un mango de import, varza cultivată local este mai sănătoasă decât broccoli, nucile sunt mai sănătoase decât caju sau fistic, spanacul este mai bun pentru români decât kale etc. Peștele de apă sărată și uleiul de măsline aș spune că sunt alimente importante, mai scumpe, care nu sunt specifice zonei noastre geografice, dar ar trebuie să le includem în alimentație. Cât despre E-uri și conservanți, nu cred că acestea sunt principalele cauze ale unei alimentații nesănătoase. Toți aditivii alimentari sunt autorizați și testați, deci siguri pentru a fi consumați. Îi putem evita ușor dacă citim eticheta alimentelor și le alegem pe cele mai „curate”, cele care au o listă de ingrediente pe care le cunoaștem. Atât timp cât avem o alimentație variată și mănâncăm câte puțin din toate, preponderent alimente naturale sau puțin procesate, riscul de a consuma E-uri în cantități mai mari decât este sigur este mic. În prezent, principala problemă nutrițională este consumul unor cantități mari de mâncare, la ore neadecvate din zi și un dezechilibru între glucide, lipide și proteine în alimentație.

Ingredientul secret al alimentației copiilor

Ingredientul secret al alimentației copiilor este exemplul părinților și familiei. Dacă în familie se mănâncă sănătos, într-o atmosferă liniștită și plină de dragoste, copiii vor mânca și ei sănătos. O relație sănătoasă cu mâncarea trebuie dezvoltată din copilărie. Copiii nu trebuie să privească mâncarea ca pe un inamic, trebuie să mănânce cu plăcere, dar să știe cum să facă alegerile corecte și care sunt cantitățile potrivite.

Listă de cumpărături esențiale unui stil de viață sănătos

Lista de cumpărături a unei familii cu copii ar trebui să includă: multe fructe și legume de sezon și de la producători locali, pâine integrală, cereale integrale de mic dejun, paste din făină integrală, orez, mazăre verde, năut, fasole sau alte leguminoase, iaurt parțial degresat, brânză de vaci/ cottage cu 2% grăsime, lapte de vacă sau vegetal neîndulcit, ouă, pește, carne slabă de pasăre și puțin mușchiuleț de porc, o cantitate mică de nuci și semințe, uleiuri vegetale (ideal ulei de măsline), ierburi aromatice proaspete sau uscate, lămâie pentru aseasonarea salatelor, ciocolată sau ingrediente pentru a pregăti ceva dulce în casă. Toate aceste alimente asigură varietate și un aport de nutrienți din toate grupele alimentare principale.

Corelația dintre alimentație și performanțele școlare

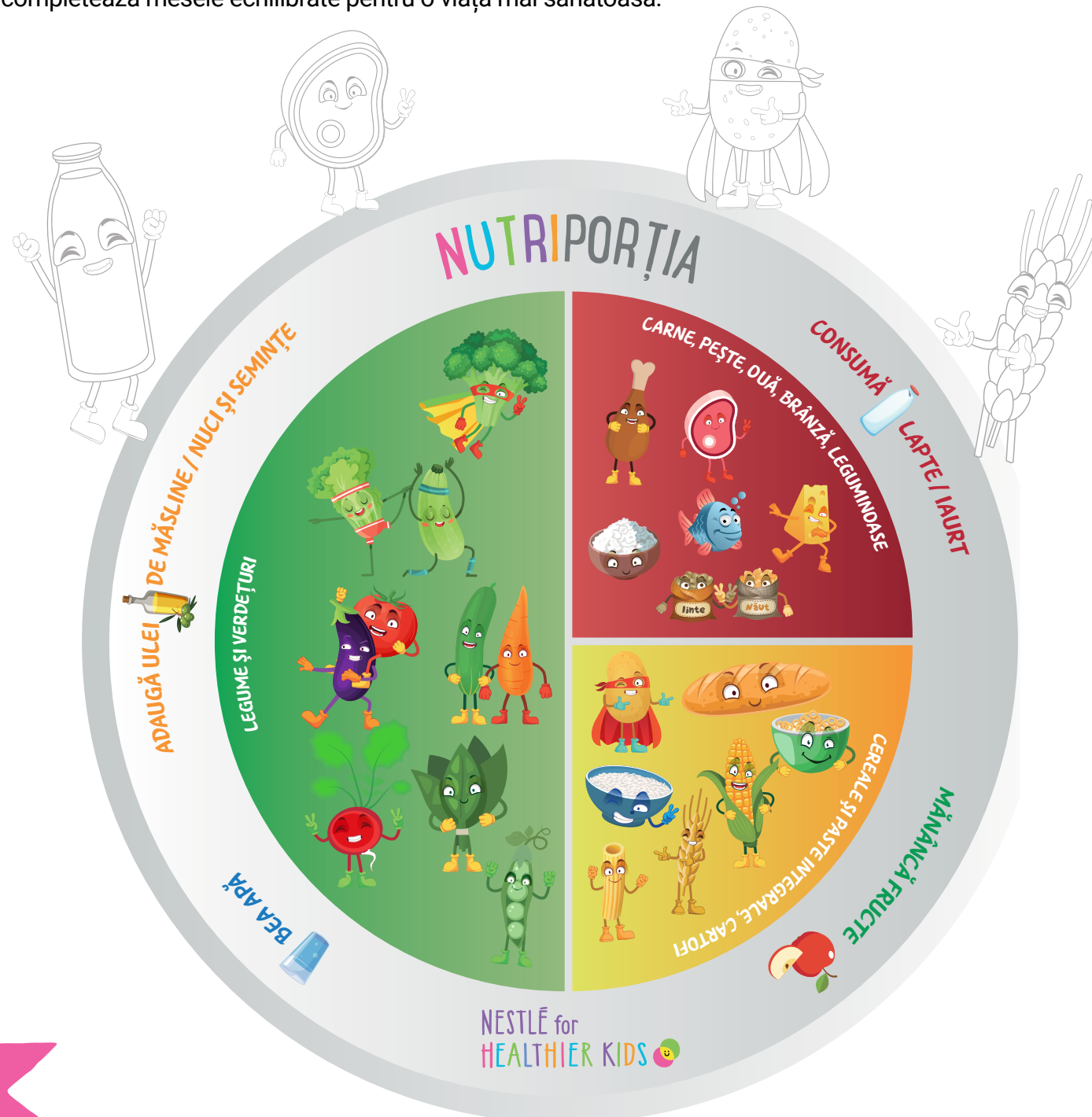
Nu există alimente specifice care îmbunătățesc direct performanțele școlare, dar se știe că unele deficiențe nutriționale pot afecta capacitatea de concentrare și de memorare a copiilor. Fierul, biotina (vitamina B8), acidul folic, cuprul, iodul, magneziul, niacina (vitamina B3), potasiul, riboflavina (vitamina B2), tiamina (vitamina B1), vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, acizii grași omega - 3 sunt nutrienții cu roluri în funcționarea sistemului nervos și a funcției cognitive. Părinții trebuie să se asigure că toți acești nutrienți sunt prezenți zilnic în alimentația copiilor. Majoritatea acestor nutrienți sunt asigurați de o dietă variată, care corespunde necesarului energetic al copiilor. În primul rând, copiii au nevoie de energie pentru a se putea concentra la școală. Micul dejun este prima masă a zilei și trebuie luată zilnic de către copii sau cel puțin în zilele de școală. Micul dejun trebuie să conțină carbohidrați complecși din cereale integrale, fructe, proteine din lactate sau ouă și grăsimi sănătoase din nuci, pește sau ulei de măsline. Un bol de cereale integrale cu lapte sau iaurt, alături de care se consumă un fruct și câteva nuci este un mic dejun bine echilibrat. De asemenea, o omletă cu legume aseasonate cu ulei de măsline și o felie de pâine integrală este o altă variantă. Copiii care iau un mic dejun echilibrat consumă mai puține băuturi carbogazoase și gustări nesănătoase.

Bibliografie:

- The WHO Child Growth Standards: <https://www.who.int/childgrowth/en/>
- Pediatric Nutrition in Practice, 2nd, revised edition, 2015, Berthold Koletzko
- Ghid de prevenție, vol.2, 2016, INSP
- Ghid de prevenție, vol.6, 2016, INSP

NUTRIPORȚIA – Inspirație pentru alimentația sănătoasă a celor mici

NutriPorția nu e o simplă farfurie, este o adevărată metodă care te ajută să pregătești mese echilibrate pentru copiii tăi, numai bune pentru întreaga familie. De ce? Pentru că știm că trebuie să mâncăm variat, dar nu știm întotdeauna și în ce proporții. Pentru că trebuie să știm mai exact cât trebuie să mâncăm. Pentru că nu știm întotdeauna cât înseamnă o porție. Și uneori avem nevoie și de un pic de inspirație. NutriPorția îți arată care sunt cantitățile potrivite din fiecare grupă de alimente pentru cele 2 mese principale ale zilei, prânz și cină. Gândit pentru copiii între 4 și 12 ani, e metoda ideală de a te asigura că mâncă echilibrat și cresc sănătos. Interiorul farfuriei e împărțit în 3 părți care te ghidează astfel încât jumătate din farfuria celui mic să fie acoperită de legume și verdețuri, un sfert de alimente bogate în proteine și un sfert de cereale/ paste/ orez și alte surse de carbohidrați. Pe marginea farfuriei găsești câteva recomandări pentru restul grupelor de alimente. Pentru că fructele, uleiul, nucile, lactatele și apa sunt și ele esențiale pentru o alimentație sănătoasă. Cel puțin 60 de minute de mișcare pe zi completează mesele echilibrate pentru o viață mai sănătoasă.



NUTRIȘERVETUL

Aliat al NutriPorției, Nutrișervetul te ajută să pregătești nu doar mese sănătoase, ci un meniu zilnic și săptămânal care să includă toate alimentele de care are nevoie un copil pentru a crește sănătos. De dimensiunile unui șervet de masă, are toate informațiile utile ale NutriPorției și ceva în plus. Îți arată exact cât înseamnă o porție și îți dă sugestii și inspirație când vine vorba de proteine, fibre, carbohidrați, grăsimi sănătoase și fructe.



Puteți descărca NUTRIȘERVETUL, dar și alte joculețe cu NutriPorția de pe <https://www.nestle.ro/nutritie/nutriportia>.

REȚETE CHEFI ȘI FOOD BLOGGERI



30 minute



bogat în fibre
(8,1g/ porție)



o porție



un preparat
echilibrat
nutrițional

Pui la cuptor cu cartof dulce, morcovi,
broccoli și baby zucchini
Rețetă Chef Sorin Bontea

Ingrediente

- 100 g carne de pui
- Jumătate cartof dulce
- 3 baby morcovi
- 3 buchetele de broccoli
- 3 baby zucchini
- 1 lingură ulei de măsline

Mod de preparare

- Pieptul de pui se trage rapid (1-2 min.) la tigaie în puțin ulei de măsline, cât să-i dai „o față”.
- Într-o tavă se pun pieptul de pui, cartoful dulce taiat în cuburi mari și baby morcovii întregi.
- Se adaugă puțin ulei de măsline și sare.
- După 10 min. de copt la cuptor, se adaugă în tavă buchetele de broccoli și baby zucchini întregi.
- Se mai lasă tava aproximativ 10 min. la cuptor.
- Se aranjează frumos pe farfurie după indicațiile NutriPorția.

Poftă bună!

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~400 g)
Valoare energetică	92 kcal	368 kcal
Carbohidrați	8,9 g	35,6 g
Grăsimi	3,4 g	13,4 g
Proteine	7 g	28 g

Pachețele cu somon, spanac & roșii cherry,
alături de cartofi wedges și mazăre
Rețetă Chef Ștefan Popescu

Ingrediente

Pentru pachețelele de pește:

- 150 g file pește, fără os (un pește mai ferm: șalău, butterfish sau somon)
- 30 ml ulei de măsline
- 3 roșii cherry
- 50 g frunze baby spanac
- Zeama de la ½ lămâie
- 2 felii (rondele) lămâie
- 1 cățel usturoi, ras sau tocat mărunt
- 1 crenguță de rozmarin
- Sare
- Piper negru proaspăt măcinat
- Hârtie de copt

Pentru cartofi:

- 150 g cartofi
- Sare
- Piper
- 1 praf boia ardei dulce
- 1 cățel usturoi (mic)
- 1 lingură ulei floarea soarelui

Pentru mazăre:

- 100 g mazăre
- Sare, piper
- 1 linguriță unt

Mod de preparare

- Se preîncălzește cuptorul la 180 grade.
- Amestecăm uleiul de măsline cu zeama de lămâie, usturoiul ras, sare și piper negru proaspăt rășnit.
- Luăm o tavă și așezăm hârtia de copt. Pe hârtia de copt, în centrul ei, punem mai întâi frunzele de baby spanac, peste ele așezăm fileul de pește și roșiile cherry. Decorăm fileul de pește cu crenguța de rozmarin, turnăm amestecul de ulei de măsline și așezăm 2 rondel de lămâie. Închidem pachețul împăturind, și se coace în cuptor, alături de cartofii de mai jos, aproximativ 15 - 20 min.
- În aceeași tavă așezăm și cartofii wedges pregătiți astfel: cartofii se spală, se curăță de coajă și se taie pe lung, felii wedges. Feliile astfel tăiate se amestecă bine cu sare, piper, 1 praf de boia de ardei dulce, 1 cățel de usturoi strivit și 1 lingură ulei de floarea soarelui. Feliile trebuie să fie așezate într-un singur strat, nu una peste cealaltă. Cartofii sunt făcuți atunci când aceștia devin aurii pe toate fețele.
- Mazărea se pune în apa fiartă cu sare și se fierbe până când se înmoaie ușor, câteva minute. Se scoate, se strecoară și se pune o linguriță de unt, sare și piper proaspăt rășnit.

Poftă bună!



30 minute



rețetă bogată
în fibre
(4,2 g/ porție)



1 - 2 porții



preparat
echilibrat
nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~220 g)
Valoare energetică	158 kcal	347,5 kcal
Carbohidrați	8,8 g	19,3 g
Grăsimi	10 g	22,1 g
Proteine	8,5 g	18,7 g



Supă Minestrone Curcubeu

Rețetă Greta Apostol – demancare.ro

Ingrediente

- 3 morcovi
- 100 g țelină
- 100 g ardei gras
- 1 ceapă
- 100 g fasole verde din conservă
- 100 g fasole roșie din conservă
- 100 g porumb din conservă
- 2 l apă
- 2 cuburi Maggi Bio cu legume
- 50 g tăiței
- 2 linguri pastă de tomate
- 1 legătură de pătrunjel proaspăt

Mod de preparare

- Tăiați în cuburi mici morcovii, țelina, ardeiul și ceapa.
- Puneți legumele tăiate în oala de supă și adăugați apoi legumele din conservă. fasole verde și roșie și porumbul.
- Acoperiți cu apă și lăsați să fiarbă.
- Când supa începe să fiarbă, adăugați cuburile de Maggi Bio cu legume și amestecați bine. Lăsați să fiarbă până când toate legumele sunt moi și potrivite pentru cei mici (aproximativ 20 de min.). Adăugați tăiței și pastă de tomate și amestecați bine. Lăsați să se mai gătească încă 5 min. sau până când tăiței sunt complet gătiți.
- Opriți focul și adăugați pătrunjelul tăiat mărunt.

Poftă bună!



60 minute



sursă bună de fibre (3,8 g/ porție)



6 - 8 porții



pentru o masă și mai echilibrată nutrițional, asezonați înainte de servire cu puțin ulei de măsline.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~400 g)
Valoare energetică	20,3 kcal	82 kcal
Carbohidrați	4,1 g	16,4 g
Grăsimi	0,1 g	0,6 g
Proteine	0,9 g	3,5 g

Clătite cu banane și spanac

Rețetă Larisa Sferle

Când ai un copil mic care aleargă toată ziua, trebuie să te gândești la rețete foarte ușor de făcut, rapide și sănătoase. Cea mai importantă masă a zilei este micul dejun. Deoarece este important să vă mențineți copilul concentrat pe ceea ce mănâncă, trebuie să veniți cu rețete distractive și gustoase. Fiecare părinte știe că, dacă nu este distractiv și gustos, nu va funcționa.

De aceea, clătitele sunt întotdeauna o opțiune. Dar clătitele acestea sunt puțin diferite. De ce? Pentru că sunt făcute cu banane, spanac și musli. Sună delicios, nu?

Ingrediente

- 2 căni cu fulgi de ovăz
- 2 linguri praf de copt
- 1 vârf de sare
- 2 ouă
- 1 cană piure de banane coapte
- 150 ml lapte de migdale
- 2 linguri zahăr brun
- 2 linguri de unt topit
- 1 mână de spanac proaspăt
- 1 pic de scorțișoară

Mod de preparare

- Adăugați în blender fulgi de ovăz, praf de copt, sare și scorțișoară la viteză mare. Amestecați până când totul devine o pulbere fină. Se transferă într-un bol și se lasă deoparte.
- Combinați ouăle, banana, spanacul, laptele de migdale, mierea, untul topit și amestecați până când obțineți o compoziție foarte moale.
- Combinați amestecul de fulgi cu ovăz cu cel obținut mai sus. Amestecați până obțineți un aluat neted.
- Încălziți o tigaie pentru clătite la foc mediu și adăugați puțin ulei. Acum porționați aluatul de clătite în tigaie.
- Gătiți până se formează bule mici pe vârful clătitei. Întoarceți-o pe cealaltă parte și gătiți timp de aproximativ 2 min. Continuați să faceți asta până când untul este gata.
- Bucurați-vă de ele calde cu fructe și iaurt.

Poftă bună!



30 minute



rețetă bogată în fibre (8,6 g/ porție)



7 - 8 porții



pentru o masă echilibrată, consumați cu iaurt grecesc degresat

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ (~160 g = 2 clătite)
Valoare energetică	224,2 kcal	365 kcal
Carbohidrați	37,6 g	61,3 g
Grăsimi	5,4 g	8,7 g
Proteine	7,3 g	11.9 g

REȚETE DE LA PĂRINȚI CA VOI



60 minute



bogat în fibre
(7,5 g/ porție)



6 porții



un preparat
echilibrat
nutrițional

Piept de pui cu piure de cartofi sos de mazăre și salată verde

Rețetă Angela Maria Cristea

Ingrediente și preparare piept de pui

- 500 g piept de pui
- Sare, boia dulce
- 2 linguri ulei de măsline

Pieptul de pui se taie fâșii, se pune într-un bol și se condimentează cu sare, boia, uleiul de măsline și amestecăm bine. Se dă la rece 20 de min. După acest timp se încălzește tigaia gril, în interior se pune o coală de hârtie de copt, peste care așezăm fâșiile de piept de pui. Se prăjesc la foc mediu 5 min. pe fiecare parte, după care se scot într-un bol cu capac și se păstrează până la servire.

Ingrediente și preparare piure de cartofi

- 500 g cartofi pentru fiert
- 80 g unt cu 82 % grăsimi
- 150 ml lapte fierbinte
- Sare după gust

Se curăță cartofii, se spală și se taie cuburi. Se pun la fiert într-o cratiță cu apă rece, să treacă peste cartofi și o jumătate de linguriță de sare. Fierbem 30 de min., apoi se scurg printr-o sită. Se pasează cartofii cu presa manuală, se adaugă untul și amestecăm până se încorporează în compoziție. Treptat se adaugă laptele fierbinte, amestecând continuu. Se obține un piure cremos și foarte gustos.

Ingrediente și preparare sos de mazăre

- 500 g mazăre verde boabe din conservă scursă de apă
- 1 ceapă mică
- 1 morcov mare
- 200 ml apă
- 300 ml sos de roșii făcut în casă
- Sare
- 1 lingură de zahăr
- Busuioc
- Pătrunjel tocat și mărar

Într-o cratiță punem uleiul de măsline, ceapa tocată mărunt, morcovul dat pe răzătoarea mică, un pic de sare și apă. Acoperim cratița cu capac și înăbușim (fierbem) 10 min. Se adaugă apoi sosul de roșii, mazărea boabe și zahărul. Se mai fierbe 5 min. și oprim focul. Se presară busuiocul, pătrunjelul și mărarul după gust. Se amestecă și este gata de servire.

Ingrediente și preparare salată verde

- 1 căpățână salată verde
- 30 ml ulei de măsline
- Sare, oregano
- 1 linguriță zeamă de lămâie

Se separă frunzele de salată și se spală foarte bine. Frunzele de salată se rup bucăți și se pun în bolul de salată. Se pune sare după gust, oregano, se toarnă uleiul și zeama de lămâie. Se amestecă.

Poftă bună!

Quiche cu ciuperci și alte legume

Rețetă Gabriela.ble.food

Ingrediente pentru aluat

- 200 g făină
- 100 g unt
- 1 linguriță oregano uscat

Ingrediente pentru umplutură

- 4 - 5 ciuperci
- 3 - 4 linguri mazăre din conservă
- 2 - 3 buchețele de broccoli fierte
- 1/2 zucchini
- 50 g brânză proaspătă
- 4 ouă
- 100 ml smântână (30%)
- 100 ml lapte
- Oregano/ sare/ piper/ boia afumată după gust

Mod de preparare

- Aluatul: Făina se amestecă cu oregano. Se taie cubulețe untul rece și se freacă între degete cu făina până ajunge la consistența nisipului. Se adaugă apă rece câte puțin și se strânge cu mâinile până se formează un aluat. Se dă aluatul la frigider pentru 20 - 30 min.
- Între timp se taie ciupercile, zucchini și se pun într-un bol mare. Se adaugă mazărea, broccoli (și alte legume dacă aveți rămase prin frigider), brânza și ouăle bătute, smântâna și laptele. Se condimentează după gust cu oregano, piper, sare, paprika afumată.
- Se lasă umplutura deoparte și se scoate aluatul de la rece. Se întinde aluatul în tavă de formă rotundă sau o altă formă pe care o aveți prin casă. Se taie surplusul de aluat.
- Se încinge cuptorul la 180 de grade.
- Înainte de a pune quiche-ul la cuptor, puneți umplutura peste aluat. Coaceți pentru 35 - 40 de min. Se servește cald sau rece.

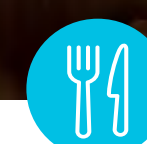
Poftă bună!



60 minute



pentru creșterea
aportului de fibre,
puteți folosi făina
integrală



6 porții



un preparat
echilibrat
nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~450 g)
Valoare energetică	98,7 kcal	445,1 kcal
Carbohidrați	7,5 g	33,7 g
Grăsimi	5,1 g	23 g
Proteine	5,9 g	26,4 g

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~200 g)
Valoare energetică	181 kcal	350,2 kcal
Carbohidrați	15,7 g	30,4 g
Grăsimi	10,6 g	20,4 g
Proteine	5,9 g	11,3 g



Mini tacos

Rețetă Manuela Henre

Ingrediente pentru chilli și carne

- 1 conservă de fasole gata fiartă (preferabil conservă care nu e din aluminiu sau care are un strat BPA free pe interior)
- 1 conservă/ borcan mic de porumb
- 1 ceapă mare roșie (sau 2 mai mici)
- 500 ml bulion
- Condimente: 1 linguriță rasă de chimion (adică cumin și nu chimen), 2 lingurițe boia dulce, 1 linguriță usturoi pudră, puțin oregano, chilli (opțional pentru copiii de peste 2 ani)
- 1 lingură drojdie inactivă

Ingrediente pentru tortilla

- 2 linguri făină de mălai
- 4 linguri făină de grâu
- 1 lingură de ulei
- 4 linguri de apă
- 1 praf de sare (pentru copiii de peste 2 ani)

Ingrediente pentru servire

- Avocado
- Smântână (opțional)
- Pătrunjel (putem pune și coriandru)

Mod de preparare

- Înăbușiți ceapa tăiată mărunț, apoi adăugați restul ingredientelor (fără drojdie) și gătiți pe foc mediu spre mare până se îngroașă sosul. La final adăugați fulgii de drojdie inactivă.
- Pentru pregătirea mini lipiilor de tortilla: amestecați toate ingredientele și frământați până obțineți un aluat omogen. Lăsați să se odihnească 10 min. Întindeți apoi aluatul într-o foaie subțire și tăiați cerculețe cu o cană.
- Coaceți într-o tigaie câte 1-2 min. pe fiecare parte. Întoarceți o tavă de briose, așezați tacos între formele tăvii întoase, astfel încât să ia forma de tacos. Introduceți tava cu tacos așezate frumos la cuptor pentru câteva minute, până se întăresc.
- Umpleți fiecare mini taco cu chilli și carne și deasupra puneți câteva cuburi de avocado, smântână (opțional) și pătrunjel (sau coriandru).

Poftă bună!



40 minute



bogat în fibre
(7,3 g/ porție)



6 porții



consumați cu o
salată de roșii
alături

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~190 g)
Valoare energetică	101,4 kcal	190,9 kcal
Carbohidrați	19,1 g	35,9 g
Grăsimi	1,2 g	2,3 g
Proteine	3,7 g	7 g

Salată de crudități cu biscuiți din graham

Rețetă Roxana Vasile

Ingrediente

- 2 țeline medii
- 2 morcovi mari
- 1 măr
- Legătură de mărar
- 2 linguri de zeamă de lămâie
- Un avocado bine copt
- 1 iaurt de 300 g
- Sare și piper după gust
- Biscuiți graham

Mod de preparare

- Se spală bine țelina, morcovii și mărul curățat de coajă și se dau pe răzătoarea mică.
- Se adaugă zeama de lămâie (pentru ca țelina și mărul să nu se înnegrească), mărarul tăiat mărunț, sarea și piperul, și se amestecă.
- Se bagă la blender iaurtul împreună cu avocado, până ajunge la consistența unei maioneze și se încorporează în restul compoziției.
- Opțional, pentru un plus de savoare, se poate adăuga ton mărunțit sau pui fiert, tăiat cubulețe.

Poftă bună!



15 minute



bogat în fibre
(10,7 g/ porție)



4 porții



pentru un mai bun
echilibru nutrițional,
adăugați ton
sau carne de pui
mărunțită

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~200 g)
Valoare energetică	65,9 kcal	232,5 kcal
Carbohidrați	10 g	34,8 g
Grăsimi	1,7 g	6 g
Proteine	3 g	10,1 g



Piept de pui la tigaie cu varză de Bruxelles, orez și legume gratinate

Rețetă Daria Ioana Dumbravă

Ingrediente

- 200 g de varză de Bruxelles congelată sau proaspătă
- 2 morcovi de mărime medie
- 2-3 fire de ceapă verde
- 15 g de semințe de susan
- 400 g piept de pui
- 150 g de orez integral
- 2 lingurițe de amidon
- Sos de soia
- 1 lingură pastă de roșii
- Cantitatea pastă de ardei iute după preferință
- 40 ml ulei de măsline (aprox. 4 linguri)

Mod de preparare

- Pieptul de pui se taie cubulețe, se amestecă cu amidonul și 2 linguri de sos de soia, după care se pune la marinat în frigider. În acest timp, se vor prepara restul ingredientelor.
- Se fierbe orezul cu puțină sare (după gust), separat se va fierbe varza de Bruxelles cu sare.
- Între timp curățăm morcovii și ceapa, acestea se vor tăia sub formă de bastonașe subțiri.
- Sosul: vom pregăti un amestec din pasta de roșii, pasta de ardei, semințele de susan și 2 lingurițe de sos de soia.
- Când orezul și varza de Bruxelles sunt fierte, le strecurăm de apă și le lăsăm să se odihnească până gătim pieptul de pui.
- Într-o tigaie la foc mediu punem 2 linguri de ulei de măsline, după care adăugăm pieptul de pui, amestecând din când în când până când acesta se va rumeni.
- Într-o alta tigaie, la foc mediu, punem o lingură de ulei de măsline. Odată încălzit uleiul de măsline, putem adăuga și bastonașele de morcovi. Când morcovul este gătit pe jumătate se adaugă 1/2 din cantitatea de sos preparată și se mai lasă la foc mic, amestecând până când morcovul este pătruns, după care îl luăm de pe foc. La fel vom proceda și cu ceapa.
- Plating: Pentru servirea fiecărei porții vom proceda în felul următor: așezăm un strat de orez, iar deasupra vom aranja după preferință pieptul de pui și legumele. La sfârșit se pot presăra câteva semințe de susan pentru un aspect cât mai apetisant.

Poftă bună!



40 minute



sursă bună de fibre (5,1 g/ porție)



3 - 4 porții



preparat echilibrat nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~340 g)
Valoare energetică	116,2 kcal	395 kcal
Carbohidrați	10,7 g	36,5 g
Grăsimi	4,4 g	15,1 g
Proteine	8,3 g	28,2 g

Chifteluțe din carne de păstrăv cu paste

Rețetă Simona Mihalache

Ingrediente

- 1 kg păstrăv
- O legătură ceapă verde
- O legătură pătrunjel
- O legătură mărar
- 1 cartof
- 1 morcov
- Sare
- Piper
- 1 ou
- O felie pâine înmuiată în lapte
- 200 g paste
- Un borcan sos roșii
- Frunze busuioc

Mod de preparare

- Se deosează păstrăvul și se dă prin mașina de tocat, împreună cu pâinea înmuiată în lapte. Se amestecă apoi cu morcovul ras, ceapa tocată, cartoful fiert și zdrobit, sare piper, verdețuri și ou. Se formează chiftelutele și se pun la cuptor circa 40 min. pe hârtie de copt. Se servesc cu garnitura de paste cu sos de roșii și busuioc.

Poftă bună!



15 minute



sursă bună de fibre (6 g/ porție)



4 - 6 porții



pentru o masă echilibrată, consumați o supă cremă de legume la anreu

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~360 g)
Valoare energetică	130 kcal	465 kcal
Carbohidrați	11 g	39,7 g
Grăsimi	4 g	14,5 g
Proteine	12,1 g	43,3 g



Păstrăv somonat cu rădăcinoase la cuptor

Rețetă Mirabela Pop

Ingrediente

- 2 fileuri păstrăv somonat
- 1 țelină mică
- 2 - 3 buc păstârnac
- 2 lingurițe boabe de muștar
- 2 lingurițe capere
- Oregano
- Piper
- Sare (opțional)
- 1 lămâie
- Ulei de măsline
- 1/4 cană cu apă

Mod de preparare

- Cureți țelina și păstârnacul și le tai bucăți. Le așezi în vasul în care le vei băga la cuptor, le stropești cu ulei de măsline, iar apoi le condimentezi cu piper, oregano, busuioc, sare (opțional) și 1/4 cană cu apă, acoperi vasul și îl bagi în cuptor la 180 grade sau foc mediu pentru 20 - 30 min.
- Între timp speli și condimentezi peștele cu ulei de măsline, oregano și sare (opțional).
- După cele 20 - 30 min. scoți vasul din cuptor, iei capacul și pui peștele peste legume. Adaugi peste pește boabe de muștar sau muștar dijon, caperele și zeama de la o jumătate de lămâie. Pui capacul și bagi din nou vasul acoperit în cuptor pentru încă 30 - 40 min., până ce legumele sunt bine făcute. Peștele are un timp de gătire mai scăzut acesta fiind motivul pentru care nu îl adaugi încă de la început.
- Se servește cald, cu lămâie în funcție de gust. Aroma de pește cu lămâie, capere și rădăcinoase este excelentă și satisface și gusturile exigente.

Poftă bună!



80 minute



sursă bună de fibre (6,2 g/ porție)



2 - 3 porții



pentru o masă echilibrată, consumați alături de cous-cous

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~300 g)
Valoare energetică	96,8 kcal	290,3 kcal
Carbohidrați	6,5 g	19,6 g
Grăsimi	4,6 g	13,8 g
Proteine	7,5 g	22,6 g

Chifteluțe de pui în orez succulent

Rețetă Camelia Popescu

Ingrediente

- 200 g piept pui tocat
- 1 ou
- 2 linguri pesmet
- 2 linguri cașcaval ras
- O ceapă mică
- 100 g ardei roșu și galben
- 1 morcov
- O linguriță unt
- 1 dovlecel mic
- 200 g orez fiert și strecurat de apă
- 1 lingură unt de arahide (opțional)

Mod de preparare

- Se amestecă pieptul de pui măcinat cu un ou, 2 linguri de pesmet, 2 linguri de cașcaval și se obține o compoziție din care vor fi preparate chifteluțele. Acestea se vor prepara la cuptor, pe foaie de copt.
- Într-o cratiță, se adaugă ceapa și ardeiul tocate mărunt, se înăbușă în unt, se adaugă morcovul ras și când legumele sunt "sticloase", se adaugă orezul, o ceașcă cu apă și dovlecelul tăiat cubulețe.
- Se poate adăuga și o lingură de unt de arahide și se lasă la fiert timp de aproximativ 5 min.
- Se cufundă chifteluțele în pilaf și se lasă la cuptor pentru 20 min.
- Se servește cu salată verde.

Poftă bună!



40 minute



sursă bună de fibre (3,9 g/ porție)



3 - 4 porții



alături de o salată, este o masă echilibrată nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~350 g)
Valoare energetică	88,2 kcal	309 kcal
Carbohidrați	9,1 g	32 g
Grăsimi	2,6 g	9,2 g
Proteine	6,9 g	24,2 g



Piure de mazăre cu pulpe de pui dezodate coapte

Rețetă Ion Claudiu Popescu

Ingrediente

- 800 g pulpe de pui dezodate
- 50 g boia dulce
- 50 ml ulei de măsline
- 1/2 linguriță de piper proaspăt măcinat
- 1/2 linguriță de cimbru uscat
- 1 linguriță de sare grunjoasă

Ingrediente piure de mazăre

- 500 g mazăre fină congelată
- 100 ml smântână dulce de gătit (20% grăsime)
- 100 g unt (80% grăsime)
- 4 - 5 frunze de mentă proaspătă
- Sare după gust

Mod de preparare

- Prima dată ne apucăm de pulpele de pui pentru că durează mai mult prepararea lor la cuptor - pulpele de pui dezodate, spălate, uscate cu prosoape de hârtie, apoi într-un bol punem uleiul de măsline, sarea grunjoasă, piper, cimbru uscat și boia dulce, amestecăm compoziția până obținem o pastă.
- Cu ajutorul unei pensule de silicon, ungem bine pulpele de pui, apoi la punem într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și la dăm la cuptorul încins în prealabil pentru circa 30 - 40 min, până se rumenesc bine și prind o culoare aurie.
- Între timp, cât pulpele sunt la cuptor, ne apucăm de prepararea piureului de mazăre.
- Luăm mazărea o punem în apă clocotită și o fierbem timp de 5 - 6 min. Apoi scoasă într-o sită și trecută printr-un jet de apă rece pentru a-și menține culoarea de verde aprins. Pusă la blender cu 50 ml smântână încălzită puțin în prealabil și 50 g de unt alături de frunzele de mentă. Blenduită bine până devine o pastă fină fără coji sau bucăți de boabe. Scos apoi piureul din blender într-un vas încăpător adăugăm restul de unt și sare după gust și amestecăm încă o dată cu un blender de mână de data aceasta până devine cremos și pufos. Consistența piureului o putem regla prin adăugarea de smântână de gătit, dacă acesta este prea gros.
- După ce și pulpele sunt frumos rumenite, sunt așezate pe farfurii ornate cu câteva crenguțe de cimbrușor, alături de piureul de mazăre fin și pufos.

Poftă bună!

Supă cremă de legume

Rețetă Ana-Maria Radu

Ingrediente

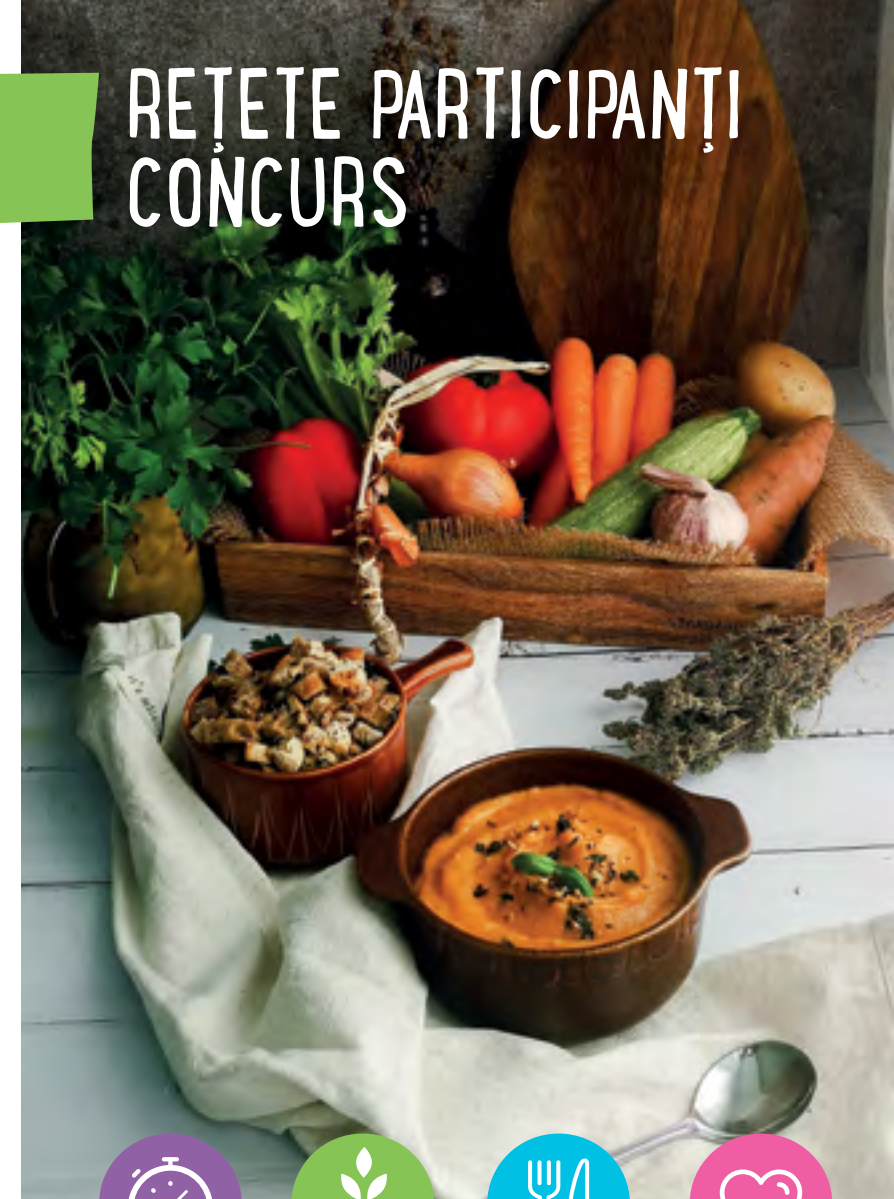
- 1 dovlecel
- 1 cartof dulce
- 1 rădăcină păstârnac
- 1 rădăcină pătrunjel
- 1 ceapă
- 4 morcovi
- 4 cartofi albi
- 1 ardei gras roșu
- 2 roșii coapte
- 1/2 țelină
- Câteva ierburi aromatice (rozmarin, cimbru)
- 2 - 3 linguri ulei de măsline
- 5 - 6 căței de usturoi necurățați
- 100 ml smântână naturală de gătit (opțional)
- 1 praf de sare
- 1 praf de piper

Mod de preparare

- Toate legumele trebuie tăiate grosier, în cuburi mari, puse într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, amestecate și presărate cu ulei, mirodenii și sare, date la cuptorul preîncălzit la 200 grade preț de 40 - 50 de min.
- După ce legumele s-au copt și și-au lăsat savoarea, dacă am folosit mirodenii uscate, le îndepărtăm, iar usturoiul îl curățăm ușor.
- Se pun toate într-o oală, peste care se toarnă apă fierbinte, cât să le acopere. Se lasă la fiert 10 min. După ce au dat în clocot, se ia apa din oală cu un polonic și se pune într-un castron, pentru a fi folosită ulterior la subțierea supei.
- Cu ajutorul unui blender manual, legumele se pasează direct în oala în care au fiert și, în funcție de consistența dorită, se adaugă din apa păstrată separat. Opțional, puteți adăuga smântână lichidă naturală pentru o consistență mai cremoasă și un gust mai intens. După ce a fost pasată bine, supa trebuie aseasonată cu sare și piper după gust.
- Se servește caldă, merge perfect cu crutoane făcute rapid în casă din pâine tăiată cubulețe, stropită cu ulei de măsline și amestecate cu o cu pătrunjel și usturoi tocate, rumenite la cuptor, maxim 10 min. la 180 grade.

Poftă bună!

REȚETE PARTICIPANȚI CONCURS



90 minute



bogat în fibre
(7,3 g/ porție)



6 porții



consumați cu o
salată de roșii
alături

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~450 g
fără crutoane)

Valoare
energetică

50,8 kcal

223,3 kcal

Carbohidrați

8,3 g

36,7 g

Grăsimi

1,7 g

7,3 g

Proteine

1,1 g

4,8 g



60 minute



bogat în
proteine



5 - 6 porții



pentru o masă
echilibrată,
consumați alături de
salată de crudități

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~240 g)

Valoare
energetică

170,4 kcal

408 kcal

Carbohidrați

4,6 g

11,1 g

Grăsimi

10,4 g

24,8 g

Proteine

14,3 g

34,3 g



Lasagna cu pui și spanac

Rețetă Anca@bebemananca

Ingrediente

- 3 - 4 foi de lasagna
- 50 g piept de pui
- 100 ml suc de roșii sau roșii tocate
- 100 g spanac
- 1 morcov mic
- Busuioc
- 1 cățel de usturoi
- 50 g mozzarella rasă
- Fulgi de drojdie inactivă

Mod de preparare

- Pieptul de pui se taie cubulețe mici și se pune la înăbușit cu un pic de apă. Se adaugă morcovul ras și usturoiul tocat. Ulterior, se adaugă sucul de roșii, busuiocul proaspăt și 100 ml de apă și se lasă la fiert, la foc mic.
- Spanacul se opărește câteva secunde pentru a fi mai ușor de folosit.
- După ce am pregătit sosul, se montează lasagna. Începem cu un strat uniform de sos de roșii peste care se așază o foaie de lasagna. Se continuă cu un strat de sos de roșii, spanac, mozzarella rasă și foaie de lasagna. Ultimul strat trebuie să fie cu mozzarella rasă.
- Se introduce lasagna în cuptorul încins la 200 grade pentru 20 – 25 de min.
- La final, se adaugă fulgi de drojdie inactivă.

Poftă bună!



40 minute



bogat în
proteine de
înaltă calitate



2 - 3 porții



pentru un plus de
echilibru nutrițional,
se poate consuma
alături de o supă
cremă de legume

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~200 g)
Valoare energetică	81,2 kcal	163,2 kcal
Carbohidrați	8,9 g	18 g
Grăsimi	2,5 g	4,9 g
Proteine	5,8 g	11,7 g

Clătită din spanac, umplută cu avocado, cașcaval și roșii

Rețetă Andreea@theflavourcorner

Ingrediente

- 2 ouă
- 60 ml lapte
- 40 g făină de ovăz
- 50 g spanac proaspăt
- Ulei de măsline pentru uns tigaia
- Un praf de sare (în funcție de vârsta copilului, sub 2 ani nu se adaugă sare)
- Pentru umplură, puteți folosi cașcaval, roșii și avocado stropit cu zeamă de lămâie
- Susan negru pentru decor
- Verdețuri de Provence

Mod de preparare

- În vasul robotului de bucătărie, se pun ouăle, laptele, spanacul și făina de ovăz. Se mixează până se obține o compoziție omogenă.
- Am uns o tigaie antiaderentă cu ulei de măsline, apoi am lăsat-o să se încingă.
- Se toarnă jumătate din compoziție în tigaie, apoi am rotit ca să se distribuie uniform.
- Se coace la foc mic, aproximativ 2 min. pe fiecare parte.
- Din cantitățile de mai sus, am obținut 2 clătite.
- Se umple cu cașcaval răzuit, roșii și avocado stropit cu zeamă de lămâie, am presărat verdețuri de Provence și puțin susan negru.

Poftă bună!



15 minute



bogat în
proteine de
înaltă calitate



2 - 3 porții



preparat echilibrat
nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~230 g)
Valoare energetică	137 kcal	313,6 kcal
Carbohidrați	9,9 g	22,7 g
Grăsimi	7,7 g	17,7 g
Proteine	7,6 g	17,3 g



Hummus cu vită în sos de rodie

Rețetă Anna

Ingrediente pentru hummus

- 250 g năut
- Sucul de la jumătate de lămâie
- 1 lingură tahini
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare și piper

Mod de preparare

- Adaugă în blender năutul, zeama de la lămâie, pasta de susan, usturoiul, uleiul

Ingrediente pentru vita cu rodie

- 500 g carne de vită
- 100 ml sos de rodii
- 200 ml supă clară de vită
- 2 cepe medii
- Ulei de măsline
- Sare, piper
- Un pic de chilli
- Pătrunjel proaspăt tocat
- 1 lămâie

Mod de preparare

- Carnea se taie fâșii subțiri și se rumenește în ulei de măsline. Când carnea este rumenită, adăugați ceapa tăiată subțire.
- Asezonati cu sare, piper și chilli și lăsați pe foc până când e și ceapa rumenită. Stingeti cu sosul de rodii și cu supa de vită, apoi lăsați să se gătească până când sosul se îngroașă. Adăugați pătrunjelul tocat și un pic de zeamă de lămâie, apoi opriți focul.

Poftă bună!



15 minute



bogat în proteine animale și vegetale



6 porții



pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați alături de o salată de crudități și o lipie

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~350 g)

Valoare
energetică

135,8 kcal

279,5 kcal

Carbohidrați

8,3 g

17 g

Grăsimi

6,4 g

13,2 g

Proteine

11 g

22,6 g

Chifteluțe de năut și quinoa la cuptor

Rețetă Diana@ourcookingwander

Ingrediente

- 150 g năut (fiert)
- 100 g quinoa (fiartă)
- 80 g mozzarella sau brânză de vacă sau telemea nesărată
- 1 morcov mediu
- 2 lingurițe tahini
- 2 linguri suc de lămâie
- 1/3 lingură turmeric (opțional)
- 1/4 linguriță boia (opțional)
- 2 - 3 fire pătrunjel proaspăt tăiat mărunt
- Piper
- Sare (opțional, peste 1 an și doar puțină)
- 1/2 lingură iaurt grecesc (dacă este necesar)

Mod de preparare

- Radeți morcovul mic și puneți-l la fiert cu puțină apă (doar pentru a-l acoperi) într-o crăticioară mică. Nu acoperiți tigaia și fiți atenți, deoarece apa se va evapora rapid. Lăsați-l să fiarbă câteva minute. Între timp zdrobiți năutul cu o furculiță.
- Adăugați morcovul (îndepărtați apa, dacă a rămas în tigaie) și apoi restul de ingrediente peste și amestecați bine.
- Amestecul ar trebui să se încorporeze ușor, dar depinde cât de moi sunt morcovii și mozzarella, așa că dacă este necesar, adăugați 1/2 lingură (sau ceva mai mult) de iaurt grecesc.
- Formați niște chiftelute cu mâinile cam de 4 - 5 cm și 0.5 cm de groase.
- Coaceți-le la 190 grade timp de 25 - 30 min.
- Se servesc cu iaurt sau cu alte sosuri dorite și salată de roșii proaspete sau alte legume de sezon.
- Se pot servi ca mic dejun, cină sau gustare.

Poftă bună!



40 minute



bogat în
proteine
vegetale



9 - 12 porții
(în funcție de
mărime)



pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați alături de o salată de crudități și pâine integrală

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~50 g)

Valoare
energetică

159,3 kcal

84,1 kcal

Carbohidrați

16,1 g

8,5 g

Grăsimi

6,7 g

3,5 g

Proteine

8,5 g

4,5 g

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS



Ciorbă rădăuțeană

Rețetă Petronela-Lavinia Fuștei @cookingmeals

Ingrediente

- 1 kg piept de pui
- 2 rădăcini de pătrunjel
- 1/2 rădăcină de țelină
- 2 rădăcini de păstârnac
- 2 - 3 morcovi medii
- 2 cartofi
- 1 ceapă
- 4 - 5 căței de usturoi
- 2 gălbenușuri
- 250 g smântână (min. 20% grăsime)
- lămâie după gust
- pătrunjel proaspăt
- piper, cimbru uscat, alte condimente după gust

Mod de preparare

- Tăiem pieptul de pui în bucăți mici și le punem la fiert într-o oală plină cu apă. Punem oala la foc mic și spumăm carnea regulat.
- În momentul în care nu se mai formează spumă, adăugăm țelina, morcovii, păstârnacul, pătrunjelul, cartofii și ceapa tăiate cubulețe foarte mici.
- Fierbem ciorba la foc mic până când legumele și carnea sunt fierte. Scoatem carnea și legumele din ciorbă. Tăiem carnea de pui bucăți mici (adaptați în funcție de cum mănâncă copilul), iar legumele le blenduim, apoi adăugăm totul înapoi în oală. Fierbem la foc mic încă 5 min., apoi stingem focul.
- Adăugăm și legumele blenduite sau tocate pentru ca ciorba să fie plină și de vitamine, nu doar proteine.
- Între timp, într-un vas separat, amestecăm gălbenușurile, smântâna și zeama de lămâie. Adăugăm peste ele 2 - 3 linguri din ciorba fierbinte, amestecăm bine și adăugăm mixul obținut în oala cu ciorbă.
- Mai lăsăm să fiarbă aproximativ 10 - 15 min. (să se gătească și gălbenușurile), adăugăm usturoiul pisat și pătrunjelul tocat.

Poftă bună!



60 minute



bogat în
proteine



10 - 12 porții



pentru o masă
echilibrată nutrițional,
consumați cu 1 - 2 felii
de pâine integrală

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~400 g)
Valoare energetică	45 kcal	183,6 kcal
Carbohidrați	2,8 g	11,6 g
Grăsimi	1,4 g	5,8 g
Proteine	5,1 g	20,7 g

Brioșe cu afine și crunch de scorțișoară

Rețetă Maria Ciuvercă

Ingrediente pentru brioșe (Muffins)

- 220 g făină
- 5 g bicarbonat
- 5 g praf de copt
- 2 g sare
- 115 g unt
- 100 g zahăr granulat
- 50 g zahăr brun
- 2 ouă mari
- 120 g smântână
- 10 ml esență de vanilie
- 60 ml lapte
- 250 g afine congelate sau proaspete

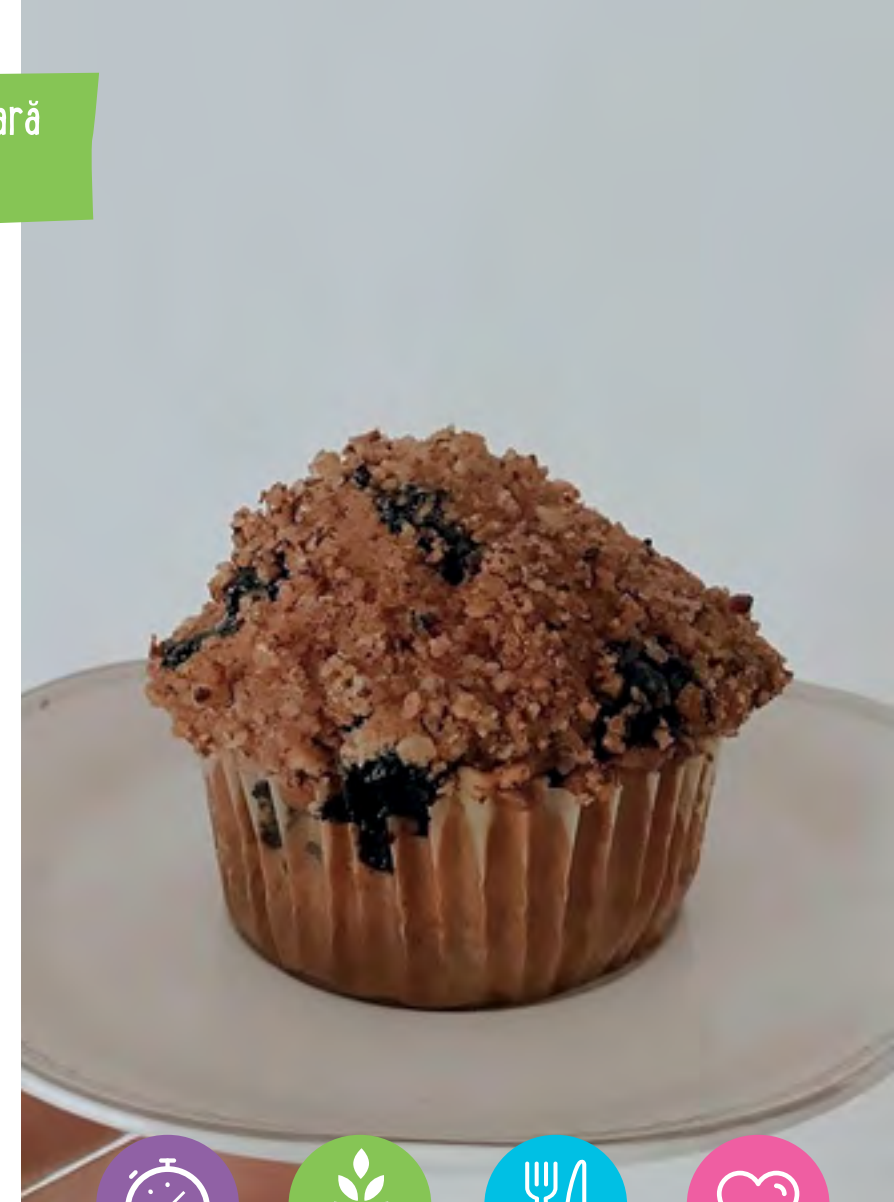
Ingrediente pentru Crunch

- 100 g zahăr brun
- 67 g nucă
- 1 linguriță de scorțișoară

Mod de preparare

- Preîncălziți cuptorul la 218 grade. Se pregătește o tavă de brioșe cu chese pentru cupcake. Din această rețetă ies aproximativ 14 brioșe. Se pune tava deoparte.
- Se amestecă toate ingredientele crunch împreună într-un bol. Folosind un mixer, bateți untul, zahărul granulat și zahărul brun la viteză mare, până când sunt cremoase, aproximativ 2 min. La viteză medie, adăugați ouăle pe rând, bătând bine după fiecare adăugare. Bateți smântâna și esența de vanilie la viteză medie până se combină. Cu mixerul funcționând la viteză redusă, adăugați ingredientele uscate împreună cu laptele în ingredientele umede și bateți până când nu rămân buzunare de făină. Adăugați afinele.
- Folosind o lingură, se umple fiecare formă de brioșă până la vârf. Acoperiți fiecare cu crunch, apăsând ușor în jos pentru a se lipi. Coaceți timp de 5 min. la 218 grade, apoi, ținând brioșele în cuptor, reduceți temperatura cuptorului la 180 grade. Coaceți încă 18 - 20 de min. sau până când o scobitoare introdusă în centru iese curată. Timpul total pe care aceste brioșe îl iau în cuptor este de aproximativ 23 - 25 de min. Lăsați brioșele să se răcească timp de 5 min. în tava pentru brioșe, apoi transferați-le pe un grătar pentru a se continua răcirea.
- Brioșele rămân proaspete acoperite la temperatura camerei câteva zile sau în frigider până la 1 săptămână.

Poftă bună!



40 minute



se poate înlocui o
parte din zahăr cu
stevia și jumătatea
din făină cu făină
integrală



14 porții



consumați câte o
brioșă alături de un
pahar de lapte
semi-degresat sau
iaurt grecesc slab

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~84 g = o brioșă)
Valoare energetică	297,7 kcal	251,3 kcal
Carbohidrați	39,5 g	20 g
Grăsimi	14,2 g	12 g
Proteine	4,5 g	3,8 g



Mini pizza rapidă cu legume

Rețetă Paul Hizanu @mancarea.sugubatului

Ingrediente

- 1 zucchini/ dovlecel mai mic (aproximativ 200 - 250 g)
- 1 ou mic
- 70 g mozzarella/ emmentaler/ cașcaval/ caș nesărat (în funcție de preferințe și de vârsta copilului)
- 30 g făină
- 40 g pesmet (pentru copiii sub 1 an puteți face pesmet acasă, din pâine fără sare uscată în cuptor și apoi mărunțită în robot/ blender)
- 30 - 40 g boabe de porumb (opțional)
- 2 linguri suc de roșii/ roșii cubulețe
- Piper
- Boia de ardei dulce
- Piper cayenne (opțional)
- Ierburi de Provence

Mod de preparare

- Preîncălziți cuptorul la 200 grade cu ventilație.
- Tăiați dovlecelul în felii de aproximativ 5 - 6 mm grosime.
- Pregătiți 3 boluri, în primul puneți făina, în al doilea bateți oul, iar în celălalt amestecați pesmetul cu ierburi de Provence și puțin piper.
- Treceți fiecare feliuță de dovlecel prin cele 3 vase, apoi așezați-le într-o tavă tapetată cu hârtie de copt.
- Introduceți tava în cuptorul preîncălzit și coaceți timp de 10 min. sau până se rumenesc deasupra.
- Scoateți tava din cuptor și ornați fiecare felie de dovlecel cu puțin suc de roșii, apoi adăugați brânza rasă și boabele de porumb.
- Introduceți tava înapoi în cuptor și mai coaceți aproximativ 3 - 5 min., până se topește brânza.

Poftă bună!



20 minute



sursă bună de proteine din brânză și ou



3 - 4 porții



pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați alături de câteva legume crude și 1 - 2 felii de pâine integrală

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~125 g)

Valoare
energetică

123 kcal

155,3 kcal

Carbohidrați

13,9 g

17,5 g

Grăsimi

4,3 g

5,5 g

Proteine

7,2 g

9,1 g

Dorada cu sos de portocale roșii și piure de legume bicolor

Rețetă Rafaela @bebe_la_masa

Ingrediente pentru pește

- 50 g file de dorada (crud)
- 1 linguriță zeama de lămâie
- 1 linguriță ulei de măsline extravirgin
- Oregano
- Busuioc
- 1 cățel de usturoi

Ingrediente pentru piureul roșu

- 1 cartof alb mic
- 1/2 sfeclă roșie mică
- 1 cubuleț unt nesărat
- Busuioc
- 1 linguriță smântână grasă
- 1 lingură quinoa roșie fiartă

Ingrediente pentru piureul verde

- 1 buchețel de broccoli
- 50 g zucchini
- 1 pumn de mazăre
- 1 linguriță unt de caju

Ingrediente pentru sosul de portocale roșii:

- Zeama de la jumătate de portocală roșie
- 1 lingură zeamă de lămâie

Mod de preparare

- Peștele: Se pune fileul de dorada într-o tigaie, se stropește cu ulei de măsline extravirgin, zeama de lămâie, se pune pe el un cățel de usturoi pisat, busuioc și oregano. Se adaugă puțină apă și se acoperă tigaia cu un capac. Se lasă să se gătească la foc mic. Când este aproape gata, se scoate capacul și se lasă să scadă toată zeama.
- Piureul de sfeclă și cartof cu smântână și Quinoa roșie: Se taie sfecla cubulețe, se pune pe ea unt și busuioc uscat și se împachetează în hârtie de copt. Se pune la cuptorul preîncălzit, la 200 grade pentru aproximativ 45 de min. De asemenea, se pune la copt și cartoful în coajă. La final, se face un piure din sfecla coaptă cu unt și busuioc, cartof copt și o linguriță de smântână grasă. Se amestecă piureul cu o lingură de quinoa roșie fiartă.
- Piureul de broccoli, mazăre și zucchini cu unt de caju: Se gătește la abur broccoli, zucchini și mazărea, apoi se mixează împreună cu o linguriță de unt de caju. Untul de caju dă un gust aparte piureului.
- Pentru sosul de portocale: se pune pe foc, într-o cratiță, zeama de portocale și zeama de lămâie și se lasă să scadă până când capătă consistență de sos.

Poftă bună!



40 minute



bogat în fibre
(4,3 g/ 100g)



1 - 2 porții



preparat echilibrat
nutrițional

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~200 g)

Valoare
energetică

100,6 kcal

202,7 kcal

Carbohidrați

9,3 g

18,7 g

Grăsimi

5,4 g

10,9 g

Proteine

4,6 g

9,3 g



Curcubeu de legume cu quinoa și pulpă de curcan Rețete_bebelicioase

Ingrediente

- 2 mănunchiuri de broccoli
- 1/4 morcov
- 1/4 ardei capia
- jumătate de ceapă roșie
- O mână de amestec de legume congelate (ardei, mazăre, conopidă)
- 2 cuburi de sos de roșii
- 3 fire de pătrunjel
- 1 lingură de ulei de măsline
- Jumătate de linguriță de busuioc
- 1 bucată de pulpă de curcan
- O mână de quinoa roșie sau albă, aproximativ 3 linguri

Mod de preparare

- Am tăiat legumele bucățele mici și le-am pus la înăbușit cu uleiul de măsline și o cană cu apă pentru 10 min.
- După 10 min. am adăugat pulpa de curcan tăiată bucățele și quinoa. Le-am lăsat aproximativ 20 min. la foc mic să se gătească.
- Am adăugat sosul de roșii și busuiocul după 20 min. Dacă este nevoie mai adăugați puțină apă.
- Am mai lăsat să se gătească și cu sosul de roșii aproximativ 10 min.
- Am luat de pe foc și am presărat pătrunjel verde.

Poftă bună!



60 minute



sursă bună
de fibre
(3,2 g/ porție)



1 - 2 porții



preparat echilibrat
nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~200 g)
Valoare energetică	96,1 kcal	199,4 kcal
Carbohidrați	6 g	12,4 g
Grăsimi	3,7 g	7,7 g
Proteine	9,9 g	20.6 g

Toast din pâine integrală prăjită cu avocado, usturoi și perle de parmezan Rețetă Andreea Catinas

Ingrediente

- 2 bucăți avocado
- 1 lămâie
- 2 căței de usturoi
- 8 felii pâine integrală (1 felie = ~35g)
- 50 g parmezan

Mod de preparare

- Avocado îl pasăm cu o furculiță și amestecăm cu puțină zeamă de lămâie și usturoi pisat. Prăjim feliile de pâine integrală și le asezonăm cu pasta rezultată din amestecul de mai sus. La sfârșit, acoperim cu perluțe de parmezan.

Poftă bună!



15 minute



rețetă bogată
în fibre



4 porții



avocado conține
grăsimi
sănătoase

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (155 g = 2 felii pâine cu pastă de avocado)
Valoare energetică	186 kcal	288 kcal
Carbohidrați	24 g	37,5 g
Grăsimi	7,6 g	11,8 g
Proteine	6,8 g	10,6 g



Bună dimineața! – Mic dejun pentru copii

Rețetă Ștefania Ligia Stoica

Ingrediente

- 4 ouă proaspete de țară
- 10 măsline negre
- 50 g ardei (1/2 ardei)
- 200 g roșii (4 roșii mărime medie)

Mod de preparare

- Se fierb ouăle, se porționează, se așază în farfurie și deasupra ornăm cu măsline feliate și feliuțe de ardei. Se servesc alături de roșii proaspete și pâine integrală prăjită (1 felie/ porție).

Poftă bună!



15 minute



rețeta bogată în proteine



3 - 4 porții



Pentru o gustare completă, serviți cu pâine integrală

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (152g = 1 ou cu 1 felie de pâine și ¼ din legume)
Valoare energetică	120 kcal	180 kcal
Carbohidrați	12,2 g	18,3 g
Grăsimi	4,6 g	6,9 g
Proteine	7,7 g	11,5 g

Omletă de „Bună dimineața”

Rețetă Oana Dobre

Ingrediente

- 3 ouă
- 100 g broccoli
- 100 g șuncă de curcan
- 1 ardei gras roșu
- 1 avocado
- 1 cubuleț de unt
- 3 linguri de lapte
- 3 lipii
- Zeamă de lămâie

Mod de preparare

- Am bătut cele 3 ouă, am pus laptele, șunca tăiată cubulețe și bucățelele de broccoli și am pregătit omleta într-o tigaie unsă cu foarte puțin unt. Când a fost gata, am pus omleta în lipie, am pus ardeiul feliat și bucățele de avocado stropite cu zeamă de lămâie, apoi am rulat lipia.

Poftă bună!



10 minute



sursă de fibre
(4,8 g fibre per
porție)



3 porții



rețetă bogată în
proteine

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (247 g = 1 lipie 50 g + 1/3 din omletă și legume)
Valoare energetică	146 kcal	343 kcal
Carbohidrați	16,7 g	37,2 g
Grăsimi	6,5 g	16,1 g
Proteine	5,4 g	13,2 g



Un mic dejun gustos și sănătos

Rețetă Ștefania Ligia Stoica

Ingrediente

- 2 vinete
- 1 avocado
- 1 dovlecel
- Ceapă roșie
- Sare

Mod de preparare

- Pentru început, am fiert dovlecelul, iar vinetele le-am copt. Apoi, am pasat legumele preparate termic, cât și avocado. Toate se amestecă și cu ceapa tocată mărunt și se azonează cu sare și suc de lămâie.

Poftă bună!



30 minute



rețetă bogată în fibre (4,4 g fibre per porție)



8 porții



serviți cu pâine integrală și o sursă de proteine (ou, brânză sau carne)

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (160g = doar pasta de legume)
Valoare energetică	186 kcal	55 kcal
Carbohidrați	24 g	9 g
Grăsimi	7,6 g	2,1 g
Proteine	6,8 g	1,8 g

Pastă de năut cu sfeclă roșie

Rețetă Ștefania Ligia Stoica

Ingrediente

- 250 g năut
- 4 - 5 linguri ulei
- 4 căței de usturoi
- Sare
- 1 linguriță de bicarbonat de sodiu
- Zeamă de lămâie
- 8 felii de pâine integrală
- 800 g sfeclă murată rondele

Mod de preparare

- Năutul, înmuiat în apă rece peste noapte, se pune la fiert cu bicarbonatul și puțină sare timp de 40 min.
- Se scurge, se lasă să se răcească și se blenduiește cu usturoiul, uleiul și zeama de lămâie.
- Se servește ca aperitiv pe pâine cu sfeclă roșie și semințe de susan.

Poftă bună!



50 minute



rețetă bogată în fibre (9,8 g fibre per porție)



8 porții



bogată în proteine vegetale

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (209g = 74 g pastă de năut cu 1 felie de pâine integrală și 100 g sfeclă)
Valoare energetică	134 kcal	280 kcal
Carbohidrați	20,2 g	42,1 g
Grăsimi	3,9 g	8,1 g
Proteine	5,6 g	11,6 g



Pastă de avocado și broccoli

Rețetă Ștefania Ligia Stoica

Ingrediente

- 2 bucăți avocado
- 4 - 5 buchețele de broccoli
- Puțină sare
- 30 ml suc de lămâie
- Ceapă verde
- Puțin usturoi

Mod de preparare

- Buchețelele de broccoli se fierb câteva minute în apă cu puțină sare, iar după ce se răcesc se mixează cu avocado tăiat cubulețe și restul de ingrediente. Rezultă o pastă sănătoasă și gustoasă care se servește pe pâine coaptă sau ardei gras roșu. Iar pentru o masă echilibrată nutrițional, se poate servi alături de ouă, fâșii de piept de curcan la grătar sau bănză.

Poftă bună!



15 minute



rețetă bogată în fibre (6,6 g fibre per porție)



4 porții



o rețetă care include ușor broccoli în meniul copiilor

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (170 g = ¼ pastă cu o felie de pâine integrală și 30 g telemea)
Valoare energetică	133 kcal	230 kcal
Carbohidrați	14 g	24,1 g
Grăsimi	9,5 g	16,4 g
Proteine	7,4 g	12,7 g

Supă de găină de casă cu legume și tăiței de casă

Rețetă Andreea Catinas

Ingrediente

- 500 g găină de casă
- 1 țelină
- 1 ceapă
- 1 ardei verde
- 1 păstârnac
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 1 cățel de usturoi
- 2 morcovi
- Sare
- 100 g tăiței de casă

Mod de preparare

- Se pune la fiert carnea de găină cu puțină sare, iar după ce se ia toată spuma se pot adăuga legumele curățate în prealabil. Pe acestea le putem pune la fiert întregi sau tăiate în bucăți mai mici.
- Se fierb toate ingredientele, se azonează cu sare și piper după gust. Când toate sunt fierte scoatem bucățile de carne și alegem oasele, strecurăm supa, apoi adăugăm bucățile de carne aleasă și tăiței de casă.
- La final, putem adăuga și rondele de morcov și pătrunjel verde.

Poftă bună!



120 minute



rețetă cu conținut redus de calorii



8 porții



o rețetă bogată în proteine

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~440 g)
Valoare energetică	47,5 kcal	171 kcal
Carbohidrați	4,5 g	19,7 g
Grăsimi	0,5 g	2,3 g
Proteine	3,9 g	17,2 g



Supă cu găluște

Rețetă Mihaela Rențea

Ingrediente

- 200 g piept de pui
- 2 morcovi
- 2 ouă
- Griș
- Sare
- Ulei de măsline

Mod de preparare

- Se pune carnea la fiert în apă cu sare, se spumează. Apoi, se pun morcovii tăiați și câțiva stropi de ulei de măsline. Se pregătesc găluștile din griș, ouă și sare și se pun în supa care fierbe. Când au fiert găluștile și carnea se oprește focul.

Poftă bună!



90 minute



rețetă cu conținut redus de calorii



4 porții



o rețetă bogată în proteine

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~400 g)
Valoare energetică	42,3 kcal	166 kcal
Carbohidrați	22,1 g	5,5 g
Grăsimi	2,3 g	9 g
Proteine	3,9 g	15,3 g

Borș de dovlecei

Rețetă Camelia Stanciu

Ingrediente

- 1 l de apă
- 3 dovlecei
- 1 ardei gras
- 1 ceapă uscată
- 1 legătură ceapă verde
- 3 roșii
- 1 cană de borș
- 1 lingură de leuștean tocat
- 1 lingură de pătrunjel tocat

Mod de preparare

- După ce se curăță, se spală și se taie legumele în cubulețe, dovleceii se curăță parțial de coajă și se taie în cuburi mai mari, iar roșiile se curăță și acestea de coajă și se taie în cubulețe sau se dau pe răzătoarea mare.
- Ardeiul și ceapa uscată se pun la fiert într-o oală cu apă. După ce acestea au fiert în câteva clocote, se pot adăuga și cuburile de dovlecel.
- Când sunt aproape fierte, suficient de moi, se adaugă roșiile și ceapa verde tocată mărunt. Apoi, se drege cu borșul fiert separat și se adaugă și verdeața tocată mărunt.
- Pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați borșul alături de puțină carne de pui fiartă în supa de legume sau la cuptor și 1 - 2 felii de pâine integrală.

Poftă bună!



40 minute



rețetă sursă de fibre (1,9 g per porția de supă)



6 porții



o rețetă bogată în proteine

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (360 g supă cu o felie de pâine și 50 g carne de curcan la cuptor)
Valoare energetică	9,2 kcal	178 kcal
Carbohidrați	4,8 g	21,1 g
Grăsimi	0,7 g	2,9 g
Proteine	4,1 g	18 g

Ciorbă de vâcuță

Rețetă Camelia Stanciu

Ingrediente

- 1 morcov
- 1 pătrunjel
- 1/2 păstârnac
- 1 ardei capia
- 1 ardei verde
- 1 ceapă
- 3 linguri mazăre congelată
- 3 linguri fasole verde
- 500 g carne vâcuță + 1 os vită
- 100 ml bulion
- 1 lingură ulei măsline
- Sare, după gust

Mod de preparare

- Carnea de vâcuță se taie cubulețe și se pune la fiert în apă rece cu puțină sare alături de un os – care face ciorba mai gustoasă.
- După ce luăm toată spuma, putem adăuga legumele tocate cubulețe și le lăsăm să fiarbă la foc mic.
- Când legumele sunt fierte putem adăuga și bulionul și o mai lăsăm pe foc până când și carnea devine fragedă, completând periodic cu apă.
- Se azonează cu pătrunjel verde, după gust!
- Consumați cu 1 - 2 felii de pâine integrală.

Poftă bună!



120 minute



sursă de fibre
(2,4 g per
porție supă)



8 porții



rețetă bogată
în proteine

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (390 g supă cu o felie de pâine integrală)
Valoare energetică	54 kcal	232 kcal
Carbohidrați	5,4 g	23,2 g
Grăsimi	1,6 g	6,8 g
Proteine	4,5 g	19,3 g

Ciorbiță rădăuțeană

Rețetă Elisabeta Radu Gheorghe

Ingrediente

- 2 pulpe de pui
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1/4 țelină
- 1/2 ardei capia
- 2 căței de usturoi
- 200 ml smântână de gătit 15% grăsime
- 1 ou
- Câteva fire de pătrunjel
- Sare după gustul fiecăruia

Mod de preparare

- Spălăm și curățăm pulpele foarte bine și le punem la fiert în 3 l de apă cu puțină sare de bucătărie.
- După ce colectăm toată spuma, punem legumele întregi (poate fi pusă țelină tăiată cubulețe, congelată) și lăsăm să fiarbă.
- După ce au fiert, oprim focul, scoatem pulpele, le tocăm fâșiuțe după ce s-au răcit, iar zeama o strecurăm. Vom opri doar morcovul și ardeiul capia, pe care le tăiem cum dorim.
- În zeama strecurată punem carnea și legumele tăiate, usturoiul pisat și smântâna de gătit amestecată cu oul.
- Nu mai necesită fierbere, deoarece zeama este deja fierbinte și riscăm să se taie smântâna!
- Punem deasupra pătrunjelul tocat.

Poftă bună!



50 minute



o masă echilibrată
alături de o felie de
pâine integrală



10 porții



o rețetă bogată
în proteine

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (390 g supă cu o felie de pâine integrală)
Valoare energetică	41,1 kcal	175 kcal
Carbohidrați	4,3 g	18,3 g
Grăsimi	1,3 g	5,6 g
Proteine	3 g	12,6 g



Ciorbă de curcan

Rețetă Claudia Cosmina Fieraru

Ingrediente

- 1 piept de curcan
- 1 dovlecel
- 1 morcov
- 1 ardei gras
- 1 ceapă
- Țelină
- Borș
- 1 ou
- Leuștean proaspăt
- Sare

Mod de preparare

- Se pune carnea la foc într-o oală cu apă. În timpul fierberii se ia spuma, iar după aceea se adaugă legumele tăiate mărunț.
- Borșul se fierbe separat și, aproape de final, se adaugă după gust în ciorbă cu oul și leușteanul. Sare și condimente după gust.
- Se servește cu 1 - 2 felii de pâine integrală.

Poftă bună!



50 minute



o masă echilibrată
alături de o felie de
pâine integrală



10 porții



o rețetă bogată
în proteine

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (420 g cu o felie de pâine integrală)
Valoare energetică	36 kcal	163 kcal
Carbohidrați	4,3 g	19,5 g
Grăsimi	0,6 g	2,9 g
Proteine	3,4 g	15,3 g

Supă de pui cu găluște

Rețetă Nicoleta Tudor

Ingrediente

- 1 piept de pui
- 2 pulpe de pui
- 1 cartof
- 1 legătură de ceapă verde
- 1 ardei gras roșu
- 1 morcov
- 2 ouă
- 5 linguri de griș
- Sare

Mod de preparare

- Se porționează bucățile de carne, se fierb împreună cu legumele tocate mărunț în apă cu sare.
- Pentru găluște se amestecă ouăle cu grișul și se pun cu lingurița în supa fierbinte.
- Se lasă să fiarbă până sunt gata găluștele.

Poftă bună!



60 minute



supa este
echilibrată
nutrițional



8 porții



o rețetă bogată
în proteine

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~370 g)
Valoare energetică	36,2 kcal	134,5 kcal
Carbohidrați	3,3 g	12,4 g
Grăsimi	0,7 g	2,7 g
Proteine	3,9 g	14,4 g

Supă de găluști cu grăsime de pui

Rețetă Elisabeta Radu Gheorghe

Ingrediente

- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1/2 ardei capia
- 1/3 țelină
- Puțină grăsime de pui (de casă)
- Sare
- Pătrunjel

Ingrediente pentru găluște

- 2 ouă
- 1 praf de sare
- Griș
- 1 linguriță ulei de măsline

Mod de preparare

- Punem la fiert legumele, fie tocate mărunt, fie întregi, în apă în care adăugăm și un praf de sare și o bucată de grăsime de la un pui crescut la curte. Când legumele s-au fiert, dacă acestea au fost puse întregi se scot și se dau pe răzătoare, fie se toacă cubulețe – în funcție de preferințe și se pun din nou în supă.
- Într-un bol amestecăm bine cele două ouă cu uleiul, praful de sare, apoi adăugăm în ploaie puțin câte puțin grișul și amestecăm. Punem atât griș astfel încât compoziția să nu fie foarte moale, dar nici foarte tare. Dacă o lăsăm prea moale găluștele se vor vărsa în supă, dacă o facem prea tare nu vor fierbe în întregime. Pentru a ne asigura că compoziția este bună putem încerca un pic din aceasta în puțină apă fierbinte. Dacă avem compoziția potrivită, le putem adăuga în supă care încă este pe foc. Pentru a le pune în supă folosim o linguriță pe care o umezim în supă înainte de a lua compoziția de găluște.
- După ce punem toate găluștele, le lăsăm să dea în câteva clocote, apoi răcim supa cu câteva linguri de apă rece. Repetăm această procedură de 3 ori. Astfel, vom avea găluște pufoase și gustoase. Apoi, mai lăsăm să fiarbă circa 15 min.
- Când supa este gata, adăugăm pătrunjelul tocat mărunt.

Poftă bună!

Supă cremă de broccoli

Rețetă Camelia Stanciu

Ingrediente

- 1 broccoli mediu
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 1 morcov mediu
- 1 ardei capia
- 1 cartof mediu
- 2 linguri ulei de măsline
- 1,5 litri apă

Mod de preparare

- După ce curățăm legumele, le punem la fiert în apă, mai puțin broccoli pe care îl punem când restul legumelor sunt aproape gata.
- După ce s-au fiert toate legumele, aproximativ 30 de min., le lăsăm puțin la răcit, apoi facem crema (se pun legumele fierte la blender) și la final se pune uleiul de măsline.
- În farfurie, îl putem asezona după gust.
- Pentru o masă echilibrată nutrițional, alături de supă se poate mânca pește sau carne de pasăre gătită la cuptor.

Poftă bună!



45 minute



supa are conținut redus de calorii



6 porții



este o supă antreu echilibrată nutrițional

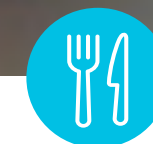
	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~340 g)
Valoare energetică	33,2 kcal	114 kcal
Carbohidrați	3,8 g	13,1 g
Grăsimi	1,5 g	5,2 g
Proteine	1,1 g	3,9 g



40 minute



supa este bogată în fibre (4,3 g per porție)



6 porții



este o supă antreu care poate fi consumată alături de un felul 2 cu pui la cuptor și orez

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~370 g)
Valoare energetică	23,4 kcal	96,2 kcal
Carbohidrați	3,4 g	14,1 g
Grăsimi	0,9 g	3,9 g
Proteine	0,8 g	3,5 g



Ciorbă de pește proaspăt de Dunăre

Rețetă Cristina Mariana Urlețeanu

Ingrediente

- 6 bucăți pește proaspăt
- 1 morcov
- 1 păstârnac
- 1 bucată mică de țelină
- 3 cepe mici
- 50 g orez
- 400 g suc de roșii
- 500 ml borș
- Sare
- 50 ml ulei

Mod de preparare

- Curățăm, spălăm și tocăm legumele mărunt și le punem în oală la fiert în 3 l de apă, puțină sare și ulei.
- Când începe să fiarbă, adăugăm și orezul (nu îl punem de la început pentru a nu se lipi de fundul oalei).
- După ce s-au fiert legumele, adăugăm sucul de roșii și borșul pe care l-am dat într-un clocot înainte.
- Când începe să fiarbă ciorba, adăugăm bucățile de pește proaspăt și mai fierbem aproximativ 10 min.
- La final, adăugăm leuștean proaspăt sau uscat.

Poftă bună!



60 minute



o supă echilibrată nutrițional



12 porții



supa este bogată în proteine de calitate din pește

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~420 g)
Valoare energetică	44.4 kcal	187 kcal
Carbohidrați	2,4 g	10,1 g
Grăsimi	2,2 g	9,1 g
Proteine	3,6 g	15 g

Tăiței de casă, sos cu carne de vită și salată de varză roșie

Rețetă Irina Matei

Ingrediente pentru tăiței

- 2 ouă
- Făină cât cuprinde
- 2 l supă de pui

Ingrediente pentru salată

- 1 varză roșie de mărime medie
- 4 - 5 căței de usturoi
- 100 ml oțet

Ingrediente pentru sos

- 1 kg roșii pasate
- 800 g carne de vită
- 1,5 l de apă
- 2 cepe medii
- Ulei de măsline
- 5 - 6 căței de usturoi
- 1 ardei gras opțional

Mod de preparare

- Pentru început, pregătim tăiței de casă astfel: se bat ouăle separat, câte unul în castroane diferite. La fiecare în parte se adaugă făina până se obține o cocă omogenă și nelipicioasă. Fiecare cocă se întinde cu sucitorul într-o foaie foarte subțire. Foile se lasă 10 - 15 min., întinse, la uscat. Între timp, tocăm ceapa și ardeiul pentru sos, iar usturoiul îl tăiem cubulețe mici.
- Se călește usturoiul în ulei, apoi se adaugă ceapa și ardeiul și se călesc împreună; când s-a înmuiat ceapa, se adaugă roșiile pasate, sare și se lasă la foc mic să fiarbă.
- Carnea se prăjește puțin până își schimbă culoarea; apoi se toarnă apă peste ea și se lasă la înăbușit, la foc mic. Când carnea s-a mai frăgezit, se pune în sos și fierb împreună aproximativ 30 de min.
- Apoi, punem supa de pui pe foc și revenim la foile de tăiței, pe care le rulăm și le tăiem în fâșii subțiri (sau în funcție de preferințe). Când supa clocotește, se adaugă tăiței și sarea, se amestecă des, ca să nu se lipească între ei, cam 20 de min. Dacă supa nu este suficientă și nu mai aveți, ca să mai puteți adăuga, se poate înlocui și cu apă.
- Și pasul final, salata de varză roșie: adăugăm oțetul în apă, le punem într-o cratiță pe foc și tocăm varza cât mai subțire posibil. Când am terminat de tocat și apa a clocotit, o turnăm peste varză, acoperind vasul aproximativ 45 de min.
- La final, scurgem apa și amestecăm varza cu usturoiul pisat, câteva picături de ulei de măsline și sare.
- Menționez că operațiunile de călire și de prăjire se pot efectua și în apă, pentru cine nu vrea să folosească ulei, iar cantitățile sunt orientative.
- Când se așază pe farfurie, sosul poate fi condimentat cu busuioc.

Poftă bună!



90 minute



o masă echilibrată nutrițional



10 porții



o rețetă bogată în proteine

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~330 g)
Valoare energetică	90,5 kcal	299 kcal
Carbohidrați	7,7 g	25,3 g
Grăsimi	3,5 g	11,7 g
Proteine	6,9 g	22,9 g



Ardei umpluți cu piept de pui, ficăței de pui și cartofi la cuptor

Rețetă Petru Ioan Mușat

Ingrediente

- 1 piept de pui
- 1/2 kg ficăței de pui
- 2 cartofi de mărime medie
- 4 ardei capia roșii sau verzi
- Ulei de măsline
- Usturoi
- Sare
- Piper
- Oregano
- Cimbru
- Pătrunjel
- Mărar

Mod de preparare

- Condimentăm pieptul de pui cu sare, piper, praf de usturoi și îl băgăm la cuptor alături de ficăței cu puțină apă, doar cât să acopere carnea până la jumătate și se lasă până se rumenesc. Ficăței îi putem scoate când sunt gata ca să nu riscăm să se usuce foarte tare. De asemenea, cartofii se coc în coajă.
- Când toate sunt gata coapte, tăiem în cubulețe pieptul de pui, cartofii și ficăței în bucăți mai mari.
- Într-un bol, punem ingredientele tăiate și condimentăm cu oregano, cimbru, pătrunjel și mărar, apoi stropim totul cu puțin ulei de măsline și amestecăm ușor. Apoi, cu acest amestec se umplu ardeii verzi și/ sau roșii, recomandăm pe cei roșii pentru că sunt mai dulci, se pun într-o tavă și se dau la cuptorul încins pentru câteva min., doar cât să se coacă un pic ardeiul.
- Se servește cu salată de crudități din roșii, castraveți, ridichi, caș, ceapă roșie și măsline aseasonată cu sare și puțin ulei de măsline.

Poftă bună!



50 minute



preparat bogat în fibre (6,1 g per porție)



4 porții



preparat echilibrat nutrițional

Valori nutriționale/ 100 g

Valori nutriționale/ porție (490 g, incluzând și salata)

Valoare energetică

83,7 kcal

412 kcal

Carbohidrați

4,9 g

24,4 g

Grăsimi

3,6 g

17,6 g

Proteine

7,9 g

38,8 g

Spanac cu ou poșat și mămăliguță

Rețetă Elisabeta Radu Gheorghe

Ingrediente pentru spanac

- 1 kg spanac
- 1 legătură ceapă verde
- 1 legătură pătrunjel
- 1 legătură mărar
- 2 linguri amidon alimentar
- 4 linguri de ulei
- Sare și piper după gust

Ingrediente pentru ouăle poșate

- 6 ouă
- 1 lingură oțet de mere
- 1 praf de sare
- 1 lingură semințe de floarea soarelui

Ingrediente pentru mămăliguță

- 300 g mălai
- 1 lingură rasă de sare
- 1 lingură de ulei

Mod de preparare spanac

- Alegem spanacul de codițe, îl spălăm foarte bine în mai multe ape și îl opărim timp de 1 min. în apa deja în apa fiartă, pe care am luat-o de pe foc. După 1 min., îl punem în strecurătoare la scurs. Tăiem ceapa verde în rondele și o punem la înăbușit cu ulei, sare și puțină apă. După ce s-a înăbușit ceapa, punem spanacul și îl pasăm puțin cu lingura pentru a nu rămâne întreg, apoi vom pune piperul și amidonul alimentar pe care l-am înmuiat cu puțină apă (acesta ajută la legarea spanacului). Îl ținem 2 min., stingem focul și punem pătrunjelul și mărarul, tocate mărunt.

Mod de preparare mămăliguță

- Punem mălaiul în 1,25 l de apă în fierbere cu sare și o lingură de ulei, amestecăm cu telul până se îngroașă și lăsăm să fiarbă aproximativ 20 min.

Mod de preparare ouă poșate

- Se pun la fiert 300 ml apă cu puțină sare și 1 lingură de oțet de mere. Când a început să fiarbă facem un vârtej cu telul și punem oul în mijlocul lui pentru a nu se împrăstia albușul. Îl ținem câteva min. și îl scoatem. Așa procedăm cu fiecare ou în parte. Servim spanacul cu ou poșat (cine dorește poate pune și câteva semințe de floarea soarelui, coapte puțin în tigaie, deasupra oului) și cu mămăliguță.

Poftă bună!



45 minute



preparat bogat în fibre (5,4 g per porție)



6 porții



preparat echilibrat nutrițional

Valori nutriționale/ 100 g

Valori nutriționale/ porție (~460 g)

Valoare energetică

95,7 kcal

437,6 kcal

Carbohidrați

11,8 g

54,1 g

Grăsimi

3,9 g

17,8 g

Proteine

3,8 g

17,3 g



Tartă cu spanac

Rețetă Elena Marunteanu

Ingrediente

- 250 g făină integrală
- 120 g unt rece
- Spanac proaspăt sau congelat (aprox 1 kg)
- 2 ardei
- 2 cepe
- 300 - 400 g brânză tofu (alte variante: telemea de vacă sau telemea de capră)
- Un praf de sare (pentru blat)

Mod de preparare

- Se amestecă făina integrală cu untul și cu un praf de sare până când se încorporează untul în făină și se obține o textură nisipoasă (precum pesmetul). Se adaugă un strop de apă doar cât să ajute la formarea aluatului. Aluatul format și frământat se bagă la frigider aproximativ 1 oră pentru a se întări.
- Spanacul, ardeiul și ceapa se toacă mărunt și apoi se amestecă cu brânza dată pe răzătoarea mare sau sfărâmată.
- Notă: Dacă spanacul este congelat, acesta se scufundă în apa fiartă și apoi se scurge foarte bine. Ulterior, se amestecă cu celelalte legume tocate mărunt și cu brânză.
- Se scoate aluatul din frigider și se întinde cu atenție (daca se crapă, se lipește cu mâna și se continuă). Apoi, se așază în formă, se taie marginea ce depășește tava și se bagă din nou la frigider pentru 20 min.
- Notă: Cu aluatul rămas se pot forma diverse modele pentru partea superioară a tartei.
- După ce scoatem tarta din frigider, perforăm aluatul cu furculița pe toată suprafața și introducem tava în cuptorul încălzit la 180 grade pentru 15 min. Apoi, scoatem tava și adăugăm compoziția formată din spanac, ardei, ceapă și brânză. Se așază totul uniform și se decorează cu restul de aluat întins și tăiat fâșii de aprox 2 cm. Se lasă la copt pentru aproximativ 30 - 40 min.
- O servim alături de legumele preferate de fiecare dată (ardei, roșii, castraveți).

Poftă bună!



90 minute



preparat bogat
în fibre (7,8 g per
porție)



8 porții



preparat echilibrat
nutrițional cu
proteine vegetale
din tofu

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~250 g)
Valoare energetică	121,2 kcal	306 kcal
Carbohidrați	12,5 g	31,6 g
Grăsimi	6,7 g	17 g
Proteine	4,8 g	12,2 g

Somon la cuptor cu cartofi natur și baby spanac

Rețetă Andreea Vamanu

Ingrediente

- 500 g somon proaspăt
- 50 g unt (82% grăsime)
- 500 g cartofi
- Sare
- Oregano
- Baby spanac

Mod de preparare

- Curățăm cartofii, îi tăiem cubulețe și îi punem la fiert cu un praf de sare.
- Bucățile de somon curățate și spălate le așezăm pe o foaie de copt.
- Sub fiecare bucată de pește și deasupra punem câte o feliuță de unt.
- Introducem tava în cuptorul preîncălzit pentru 15 min.
- După ce au fiert cartofii, îi amestecăm cu 25 g unt și oregano.
- Îi punem într-o tavă și îi introducăm 5 min. la cuptor pentru a prinde o crustă crocantă.
- Pe o farfurie plată, așezăm câteva frunze de spanac, punem o bucată de somon și o porție de cartofi.

Poftă bună!



40 minute



preparat bogat
în fibre (5,6 g per
porție)



4 - 5 porții



preparat echilibrat
nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~380 g)
Valoare energetică	99,7 kcal	386 kcal
Carbohidrați	6,6 g	25,6 g
Grăsimi	4,8 g	18,6 g
Proteine	7,8 g	30,3 g



File de pește cu salată de cușcuș și rodie

Rețetă Ioana Maria Săucea

Ingrediente

- File de pește (după preferințe)
aprox. 2 buc mai mari sau 4 mai mici
- 100 g cușcuș
- 1 rodie
- 1 ceapă roșie
- 100 g pătrunjel
- 1 avocado
- 2 roșii
- Ulei măsline
- 1/2 lămâie
- Piper
- Sare

Mod de preparare

- Peștele se condimentează cu sare și piper după gust (dacă bucățile de file sunt mari, pot fi tăiate).
- Într-o tigaie unsă cu puțin unt se pune peștele la prăjit aprox. 3 min. pe o parte și 1 - 2 min. pe cealaltă parte, după care poate fi stropit cu puțin suc de lămâie și pus la cuptor până se rumenește frumos.
- Se pune cușcușul într-un castron și se acoperă cu 250 ml de apă fierbinte.
- Se acoperă vasul cu o farfurie și se lasă deoparte.
- Între timp, se scot sămburii de la rodie, se curăță, se spală ceapa roșie și se taie mărunt, se spală roșiile și se taie feliuțe.
- Se curăță și se taie cubulețe fructul de avocado, apoi se spală și se taie mărunt pătrunjelul.
- Într-un bol se pun legumele și semințele de rodie, se adaugă piper, sare, zeama de la jumătate de lămâie și se amestecă.
- Preparatul obținut se pune peste cușcușul hidratat și se stropește cu ulei de măsline, apoi se amestecă ușor.
- Servim fileul de pește alături de salata de cușcuș.

Poftă bună!



30 minute



preparat bogat
în fibre (6 g per
porție)



4 porții



preparat echilibrat
nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~250 g)
Valoare energetică	106,6 kcal	270,4 kcal
Carbohidrați	10,3 g	26,2 g
Grăsimi	4,6 g	11,8 g
Proteine	6 g	15,3 g

Pește cu legume

Rețetă Elena Alice Andrei

Ingrediente

- 2 pești
- o jumătate de ardei roșu
- o jumătate de ardei galben
- o jumătate de ardei verde
- 2 roșii
- o ceapă
- 4 căței de usturoi
- O lămâie
- Pătrunjel
- 2 linguri ulei de măsline
- 250 ml apă
- Sare
- Piper

Mod de preparare

- Peștele tăiat pe jumătate se sarează și apoi se coace la grătar.
- Se pune uleiul într-o tigaie, apoi se adaugă ardeiul, ceapa, roșiile și usturoiul toate tăiate felii subțiri și se amestecă până când se înmoaie.
- La final, se pun peștele și legumele într-o tavă, adăugăm apa, lămâia (jumătate stoarsă, jumătate tăiată felii), condimentăm cu sare și piper și le dăm la cuptor pentru 15 min.
- După ce le scoatem, presărăm pătrunjelul tocat mărunt.
- Pentru o masă completă nutrițional, se poate servi alături de o garnitură de cartofi sau orez sau cu 1 - 2 felii de pâine integrală.

Poftă bună!



35 minute



pentru o masă
completă, se
adaugă o garnitură
de cartofi sau orez



4 porții



preparat bogat în
proteine de înaltă
calitate

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~200 g fără garnitură)
Valoare energetică	95,3 kcal	188,3 kcal
Carbohidrați	3,6 g	7,1 g
Grăsimi	5,1 g	10,2 g
Proteine	8,4 g	16,7 g



Salată de ton

Rețetă Laura Urian

Ingrediente

- 200 g bucăți de ton în ulei de măsline
- 150 g salată verde
- 50 g porumb fiert
- 1 avocado
- 1 ceapă roșie
- Zeamă de lămâie
- Oregano
- Sare

Mod de preparare

- Salata se spală bine, se scurge, apoi se rupe în bucăți mici. Peste aceasta se pun tonul, ceapa roșie tăiată rondele, boabele de porumb și avocado tăiat cubulețe. Totul se azonează cu sare, oregano și zeama de lămâie. O bunătațe!

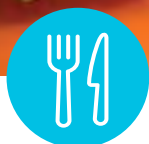
Poftă bună!



15 minute



preparat bogat
în fibre (5,3 g per
porție)



2 porții



preparat bogat în
proteine de înaltă
calitate

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~290 g)
Valoare energetică	115,7 kcal	335,6 kcal
Carbohidrați	4,1 g	12 g
Grăsimi	8,2 g	23,7 g
Proteine	7,7 g	22,2 g

Pește cu legume

Rețetă Mirabela Velcea

Ingrediente

- Ulei de măsline
- 2 cepe medii tocate fin
- 6 căței de usturoi tocați
- 600 g file de crap (se poate folosi și alt pește; cod, de exemplu, dar și șalău, biban), dezosat și fără piele, bucăți
- Ardei iute fulgi sau tocat
- 1/2 de legătură de pătrunjel verde tocat
- 1/2 de legătură de mărar tocat
- Coaja rasă de la o lămâie bio (doar partea galbenă)
- 1 ou
- 1 linguriță de sumac (se găsește la magazinele turcești)
- 1 linguriță de condimente pentru pește: cardamon, chimion, turmeric, boia de ardei
- Sare și piper – după gust
- Mix pentru salată, roșii, castraveți – după preferințe
- 100 g bulgur
- 300 g iaurt grecesc sau alt tip de iaurt cu consistență mai fermă

Mod de preparare

- Într-o tigaie, puneți puțin ulei de măsline și sotați ceapa tocată până devine translucidă, amestecând constant, având grijă să nu se ardă. Adăugați usturoiul și mai țineți totul câteva minute la foc mic, apoi dați tigaia deoparte și lăsați amestecul la răcit. Măruniți peștele, după ce v-ați asigurat că nu mai are oase, fără a-l transforma totuși în pastă.
- Crapul este uneori mai greu de dezosat, așa că îl opăriți, și astfel oasele pot fi scoase cu ușurință. Într-un castron încăpător, combinați peștele cu amestecul de ceapă și usturoi, verdeța, ardeiul iute (dacă folosiți), coaja de lămâie, sumacul, sare, piper și amestecul de condimente folosit.
- Apoi, adăugați oul și îl încorporați în amestec. După aceea, formați chiflele plate, cu un diametru de cel mult 5 cm (după preferințe). Încingeți cuptorul la temperatură medie (180 - 190 grade) și pregătiți o tavă cu hârtie de copt. Acum, fie băgați chiflelele direct la cuptor, odată ce acesta s-a încălzit, fie le prăjiți într-o tigaie cu puțin ulei (în tranșe), câte 2 min. pe fiecare parte, doar cât să prindă culoare și să își mențină forma, și abia apoi le băgați în cuptor, în tavă. Se țin în cuptor în jur de 7 - 8 min. (ceva mai mult dacă se sare peste etapa cu prăjitul, caz în care pot fi întoarse să se rumenească și pe cealaltă parte) și apoi se mai lasă „la odihnit” 5 min.
- Se servesc cu iaurt presărat cu sumac și puțin ulei de măsline și garnitura și salata preferate; merg foarte bine și cu sferturi de lămâie. Pot fi consumate de regulă cu bulgur (peste care doar turnați apă sărată fierbinte, acoperiți vasul și așteptați să se umfle bulgurul) și cu salată (salată verde, rucola, valeriană, spanac baby, roșii, castraveți).
- Pot fi consumate cu cartofi tăiați fâșii subțiri și prăjiți la foc iute. O variantă este și cea în care se consumă alături de sos tzatziki.



40 minute



preparat bogat
în proteine



8 porții



preparat echilibrat
nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~250 g)
Valoare energetică	94 kcal	235 kcal
Carbohidrați	6 g	15 g
Grăsimi	3,7 g	9,3 g
Proteine	8,8 g	22 g

Poftă bună!



Doradă la cuptor în crustă de mălai sau la grill. cu cartofi natur și salată de sfeclă roșie
 Rețetă Ștefania Ligia Stoica

Ingrediente

- 2 bucăți de doradă
- 100 g mălai
- Puțin sare
- Piper
- Boia de ardei dulce
- 3 - 4 cartofi
- Mărar verde
- Suc de lămâie
- 1 sfeclă roșie

Mod de preparare

- Bucățile de doradă (se poate folosi și păstrăv sau un alt tip de pește) se porționează, astfel am obținut 4 bucăți, se condimentează cu piper, sare, boia și mălai și se pregătește la cuptor 30 min. sau pe gril în funcție de cum vă place mai mult.
- Separat, se fierb cartofii în apă cu sare, când aceștia sunt gata se scot cu spumarul, astfel încât să se scurga bine de apă în care au fiert și se pun într-un vas încăpător. Cât încă sunt fierbinți se amestecă cu puțin unt și mărar verde tocat mărunt.
- Sfecla roșie se fierbe în apă cu sare. După ce se răcește, o curățăm de coajă, o tăiem rondele și o amestecăm cu sucul de lămâie. Este o garnitură perfectă lângă preparatele din pește.



45 - 50
minute



bogat în fibre
(5 g per porție)



4 porții



preparat echilibrat
nutrițional

Poftă bună!

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~330 g)
Valoare energetică	108,1 kcal	355,4 kcal
Carbohidrați	13,2 g	43,5 g
Grăsimi	3,4 g	11,3 g
Proteine	8,1 g	26,6 g

Caracatiță cu lămâie

Rețetă Anda Maria Soare

Ingrediente

- 500 g baby caracatiță
- 7 linguri de oțet
- 4 căței de usturoi
- 3 căni de apă
- Sare și piper
- Foi de dafin
- Ulei de măsline
- Lămâie

Mod de preparare

- Se fierbe timp de 20 - 30 de min. caracatița în apă, în care se adaugă oțetul, usturoiul zdrobit, foile de dafin și o lingură ulei de măsline.
- După aceea, se scot bucățile de caracatiță, se scurg bine de apă și se trag la tigaie timp de 2 - 3 min. într-o lingură de ulei de măsline.
- Se servește cu mujdei de usturoi și zeamă de lămâie, alături de o salată de frunze verzi și cartofi la cuptor.

Poftă bună!



30 minute



preparat bogat
în proteine și
omega 3



6 porții



o masă echilibrată
nutrițional, adăugați
garnitură și salată

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~93 g, fără garnituri)
Valoare energetică	106,6 kcal	125,4 kcal
Carbohidrați	1,2 g	1,1 g
Grăsimi	7,2 g	6,7 g
Proteine	13,7 g	12,7 g



Somon cu legume și spanac

Rețetă Anda Maria Soare

Ingrediente

- 1 bucată file de somon de aproximativ 200 g
- 200 g spanac proaspăt
- 0 mână de roșii cherry
- 4 ciuperci
- 1 ardei gras roșu
- 2 lămâi
- 4 căței de usturoi sau 1 legătură de usturoi verde
- Piper
- Sare
- Cimbru
- Rozmarin
- Ulei de măsline
- Unt

Mod de preparare

- Într-o tavă, pe hârtie de copt se pun câteva frunze de spanac spălate și scurse, și se aranjează astfel încât să fie de dimensiunea fileului de pește.
- Peste spanac se pun ciupercile tăiate felii, apoi se presară un praf de sare, puțin piper și un strop de ulei de măsline, apoi peste toate acestea se așază bucățile de file de somon.
- Se face mujdei de usturoi cu cimbru, rozmarin, sare și ulei de măsline. Acesta se pune și se întinde bine peste fileul de pește.
- Restul legumelor - ardeiul tăiat felii și roșiile cherry întregi se pun lângă fileul de somon, se adaugă și câteva felii de lămâie.
- Se împachetează hârtia de copt foarte bine.
- Se introduce tava la cuptor pentru 30 - 40 de min. la 180 de grade.
- Într-o tigaie, se pun 2 - 3 linguri de ulei de măsline sau 2 cuburi de unt, se toacă 3 căței de usturoi mărunț, apoi adăugăm spanacul. Se trag la tigaie 2 - 3 min.
- Spanacul se servește alături de pește și legume peste care putem să mai adăugăm puțină zeamă de lămâie.

Poftă bună!



45 - 50
minute



preparat bogat
în fibre
(4,6 g per porție)



2 porții



pentru o masă
echilibrată nutrițional,
consumați alături
de orez sau paste
integrale

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~318 g)
Valoare energetică	85,7 kcal	272,2 kcal
Carbohidrați	4,2 g	13,5 g
Grăsimi	4,6 g	14,7 g
Proteine	8,2 g	25,9 g

File de șalău la cuptor

Rețetă Anda Maria Soare

Ingrediente

- 2 fileuri de șalău
- 1 lămâie
- 125 g de orez
- 1 lingură ulei de susan
- 1 lingură ulei de măsline
- Oregano uscat
- Sare

Mod de preparare

- Încingem cuptorul la 200 de grade. Fileurile de șalău se spală bine și se șterg cu un șervețel de hârtie absorbantă.
- Așezăm fileurile de pește într-o tavă unsă cu uleiul de măsline și le condimentăm cu sare, oregano și stoarcem peste și zeama de la lămâie.
- Dăm tava la cuptor pentru 15 - 20 min. maxim.
- Fierbem orezul în apă cu sare până când devine al dente. Se scurge bine și se lasă să se răcorească câteva minute, amestecându-l din când în când cu o furculiță.
- Se adaugă uleiul de susan și se azonează cu sare.
- Pentru servire se poate pune într-un bol ușor umezit, se presează bine, apoi se răstoarnă pe farfuria de servire, unde vom adăuga și fileul de șalău copt.
- Servim alături de salată verde și rondele de roșii proaspete.

Poftă bună!



30 - 40
minute



preparat bogat
în proteine



2 porții



preparat echilibrat
nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~370 g)
Valoare energetică	71,6 kcal	265 kcal
Carbohidrați	5 g	18,5 g
Grăsimi	2,8 g	10,8 g
Proteine	7 g	25,8 g



Spaghetti nero di seppia con ragu (Spaghete negre de sepie cu sos de carne) Rețetă Mariana Atognetti

„Este o mâncare delicioasă și consistentă care se poate servi atât la prânz, cât și la cină. Deoarece procesul de gătit al sosului de carne necesită timp (cca. 4 - 5 ore) obișnuiesc să pregătesc o cantitate mai mare, pe care o porționez și o păstrez la congelator.”

Ingrediente pentru ragu

- 2 kg de carne tocată de vițel
- 1 l de suc de roșii
- 4 morcovi mari
- 2 ardei capia
- 3 fire de țelină verde
- 2 legături de ceapă verde
- 2 linguri de pastă de ardei dulce
- 2 legături de pătrunjel
- Cartof - o bucată
- Spaghete negre – 400 g (pentru 4 porții)

Mod de preparare ragu

- Într-o oală (cu fund dublu) de inox punem carnea de vițel (proaspăt tocată), adăugăm o lingură de sare și un vârf de cuțit de piper. Peste compoziție, punem apă caldă cât să acopere carnea. Cu o lingură de lemn amestecăm până se desparte în bucățele mici carnea și mai adăugăm apă caldă aproape 2 l. Se pune pe aragaz, la foc mic.
- Se lasă până când rămâne doar carnea acoperită (cca. 2 ore), amestecându-se, din când în când, și se scoate, dacă este cazul, spuma.
- După ce a fiert 2 - 3 ore, se adaugă tocate mărunt ceapa verde, ardeii, țelina verde, pătrunjelul, cartoful, iar morcovii se dau prin răzătoare. Se amestecă bine să se omogenizeze compoziția, se lasă la fiert 10 min., urmând să se adauge sucul de roșii și pasta de ardei iute. Se completează cu apă caldă până acoperă de 2 ori compoziția și se lasă la fiert până când scade cât compoziția. Se amestecă, din când în când, să nu se prindă. Sarea se pune după gust, la final.
- Cantitatea de ragu obținută este pentru 20 de porții. Se păstrează o parte (4 porții) pentru ziua respectivă, iar restul se porționează în câte 4 pungulițe (când se răcește) și se pune la congelator. Cele din congelator se pot decongela în cuptorul cu microunde sau chiar într-o cratiță la foc mic. Este foarte comod pentru că odată pregătit sosul, următoarea masă vom reuși să o pregătim în 15 min.

Mod de preparare spaghetti

- Într-o oală adâncă cu apă fierbinte și sare adăugăm 400 g de spaghete negre (4 porții) și le lăsăm să fiarbă 15 min. Se strecoară spaghetti, se dau printr-un jet de apă rece. Se pun din nou în oală unde adăugăm jumătate din sosul de carne, se amestecă bine și apoi le aranjăm pe farfurii. Deasupra adăugăm restul de sos. Celor care le place pot să adauge și parmezan.
- Notă: Sosul de carne se poate folosi pe orice tip de paste!

Poftă bună

Chiftele delicioase pentru copiii mofturoși Rețetă Ștefania Ligia Stoica

Ingrediente

- 1 kg carne slabă (pulpă de porc)
- Usturoi 2 - 3 (căpățâni)
- Ceapă verde cât de multă
- 1 morcov
- 2 cartofi
- 30 g pesmet
- 3 ouă
- Sare
- Piper
- Cimbru
- Verdeță la alegere, recomand pătrunjel și mărar

Mod de preparare

- Tocăm carnea, ceapa și usturoiul cu mașina de tocat.
- Cartofii și morcovul se dau prin răzătoarea mică (cruzi fiind), cartoful răzuit se stoarce de zeama în exces.
- Tocăm mărunt și verdețea.
- Amestecăm carnea tocată cu restul ingredientelor și formăm biluțe, pe care le așezăm în tavă și le coacem 35 min. la 200 grade.
- Le servim alături de o salată de varză proaspătă.

Poftă bună!



50 minute



bogat în fibre
(5 g per porție)



10 porții



pentru o masă
echilibrată,
consumați o supă
cremă de legume
ca antreu

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~160g chiftele cu 150g salată de varză)
Valoare energetică	78 kcal	243 kcal
Carbohidrați	5,3 g	17 g
Grăsimi	2,8 g	8,9 g
Proteine	8,1 g	25,8 g



Chifteluțe cu ciuperci și cartofi cu brânză rasă Rețetă Dragoș Mihai

Ingrediente

- 500 g carne tocată de pui
- 5 ciuperci champignon medii
- 1 ou
- 2 căței de usturoi
- Sare, piper și busuioc
- Puțin pesmet
- 2 cartofi medii
- Ulei de măsline
- Puțină brânză rasă sau puțin parmezan ras – după gust

Mod de preparare

- Ciupercile se toacă mărunț și se pun peste carnea tocată. Se adaugă apoi oul, usturoiul pisat și condimentele.
- Dacă compoziția este moale, se poate pune puțin pesmet ca să se lege mai bine.
- Se dă formă chifteluțelor, se pun într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, se stropesc cu puțin ulei de măsline și se coc în cuptorul încins până se rumenesc frumos.
- Cartofii curățați de coajă se taie pai și se pun și aceștia într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, alături de 2 ciuperci tăiate pe jumătate și se stropesc cu puțin ulei de măsline.
- Se dau la cuptorul încins până capătă o culoare aurie și sunt ușor rumeniți.
- Peste cartofii calzi, se presară brânza sau parmezanul.
- Când totul este gata, se servește alături de legumele preferate de fiecare copil.

Poftă bună!



60 minute



preparat bogat
în proteine



4 porții



pentru o masă
echilibrată,
conșuați o supă
de legume ca antreu

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~250 g)

Valoare
energetică

78 kcal

277 kcal

Carbohidrați

5,5 g

13,8 g

Grăsimi

5,1 g

12,7 g

Proteine

14,2 g

35,4 g

Sufleu de broccoli Rețetă Theodor State

Ingrediente

- 800 g broccoli - se poate înlocui cu conopidă, spanac, ciuperci, dovlecei sau mix din aceste legume.
- Sare
- 10 g unt
- 4 ouă
- 150 - 200 g brânză de capră sau mozzarella de vacă
- Piper
- Puțină nucșoară măcinată (opțional)

Mod de preparare

- Se spală bine broccoliul și se rupe în buchete, iar după ce s-a scurs bine se pune la fiert câteva min. (5 - 10 min.).
- După ce s-a răcit, se pune într-o tigaie cu un pic de unt pentru alte 5 - 10 min.
- Se unge o formă cu unt și se pune broccoliul sotat. Se separă gălbenușul de albuș. Se amestecă gălbenușurile cu brânză și se condimentează.
- După care, cu foarte mare grijă, se încorporează spuma din albușurile bătute bine.
- Compoziția omogenizată se toarnă peste broccoli.
- Se coace în cuptorul încins la 200 de grade, timp de 20 de min.
- Pentru o masă echilibrată nutrițional, sufleul se poate consuma cu pâine integrală prăjită, cartofi natur sau orez.

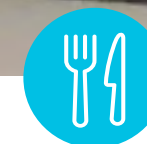
Poftă bună!



30 minute



preparat bogat
în calciu



6 porții



preparat bogat
în proteine

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~200 g)

Valoare
energetică

52,3 kcal

105 kcal

Carbohidrați

4,7 g

9,4 g

Grăsimi

6 g

12,1 g

Proteine

8,1 g

16,4 g



Aripioare de pui cu salată de sfeclă roșie

Rețetă Laura Urlan

Ingrediente

- 6 bucăți aripioare de pui
- 1 sfeclă mare sau 2 mai mici
- Zeamă de lămâie
- Ulei de măsline
- Sare

Mod de preparare

- Aripioarele de pui se condimentează cu sare și puțin piper proaspăt măcinat, se lasă minim jumătate de oră deoparte.
- Între timp sfecla se spală bine și se curăță de mustăți, dar fără să îi afectăm coaja și apoi se pune într-o tavă tapetată cu hârtie de copt în cuptorul încins, unde se lasă aproximativ 30 - 60 de min., în funcție de mărime.
- Se lasă la copt până se înmoaie. Când sfecla este coaptă o scoatem din cuptor și o lăsăm la răcit.
- După răcire, se curăță de coajă și se dă pe răzătoarea mare sau se taie cubulețe.
- Se azonează cu sare, ulei de măsline și zeamă de lămâie după gust.
- Cât timp se răcește sfecla, putem pune aripioarele la grătar, unde le rumenim și pe o parte și pe alta.
- Servim aripioarele cu salată de sfeclă.

Poftă bună!



30 minute



preparat bogat în proteine



3 porții



pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați alături orez sau pâine integrală

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~340 g)
Valoare energetică	70 kcal	237 kcal
Carbohidrați	3,7 g	12,7 g
Grăsimi	2,8 g	9,5 g
Proteine	7,2 g	24,6 g

Pulpe de pui la grătar cu orez

Rețetă Cosmina Claudia Fieraru

Ingrediente

- 3 pulpe de pui
- 1 cană de orez
- 1 ceapă
- 1/2 ardei roșu
- 1 morcov
- Ulei de măsline
- Sare și piper

Mod de preparare

- Spălăm orezul și îl punem la scurs.
- Punem o tigaie pe foc cu un pic de ulei de măsline, adăugăm legumele tăiate cubulețe mici.
- După aceea, adăugăm și orezul și îl lăsăm să fiarbă la foc mic. Între timp încingem grătarul (se poate folosi tigaia tip gril, adăugăm pulpele de pui dezodate, sărate și piperate. Le frigem pe ambele părți, apoi le servim cu orez, ardei gras roșu și puțin pătrunjel verde.

Poftă bună!



40 minute



preparat bogat în proteine



3 porții



pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați la antreu o supă de legume

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~420 g)
Valoare energetică	99,7 kcal	422 kcal
Carbohidrați	9,7 g	41 g
Grăsimi	2,6 g	11,1 g
Proteine	8,9 g	37,8 g



Frigărui de pui la grătar

Rețetă Mihaela Minghel

Ingrediente

- 2 bucăți de piept de pui
- Orez
- Zeama de la o lămâie
- 2 - 3 linguri de ulei
- 1 linguriță pudră de curry
- 1 linguriță pudră de usturoi
- 1 linguriță de boia dulce
- 1 linguriță de curry dulce
- 1 linguriță de sare

Mod de preparare

- Pentru a găti frigăruiile, le tăiem cubulețe, apoi le punem într-un castron mare și le amestecăm împreună cu condimentele menționate mai sus și le lăsăm la marinat aproximativ 30 min.
- Pentru preparare, se poate utiliza o tigaie gril care se poate folosi foarte ușor pe aragaz sau pe plită.
- La final, se servește cu salată verde, varză albă, ardei gras roșu, morcov, orez și porumb.

Poftă bună!



50 minute



preparat bogat în fibre (4,3 g per porție)



2 porții



preparat bogat în proteine

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~410 g, inclusiv garniturile)
Valoare energetică	100 kcal	410 kcal
Carbohidrați	7,8 g	32,2 g
Grăsimi	3,6 g	14,6 g
Proteine	9,2 g	37,8 g

Pulpe de rață cu spanac

Rețetă Oana Dobre

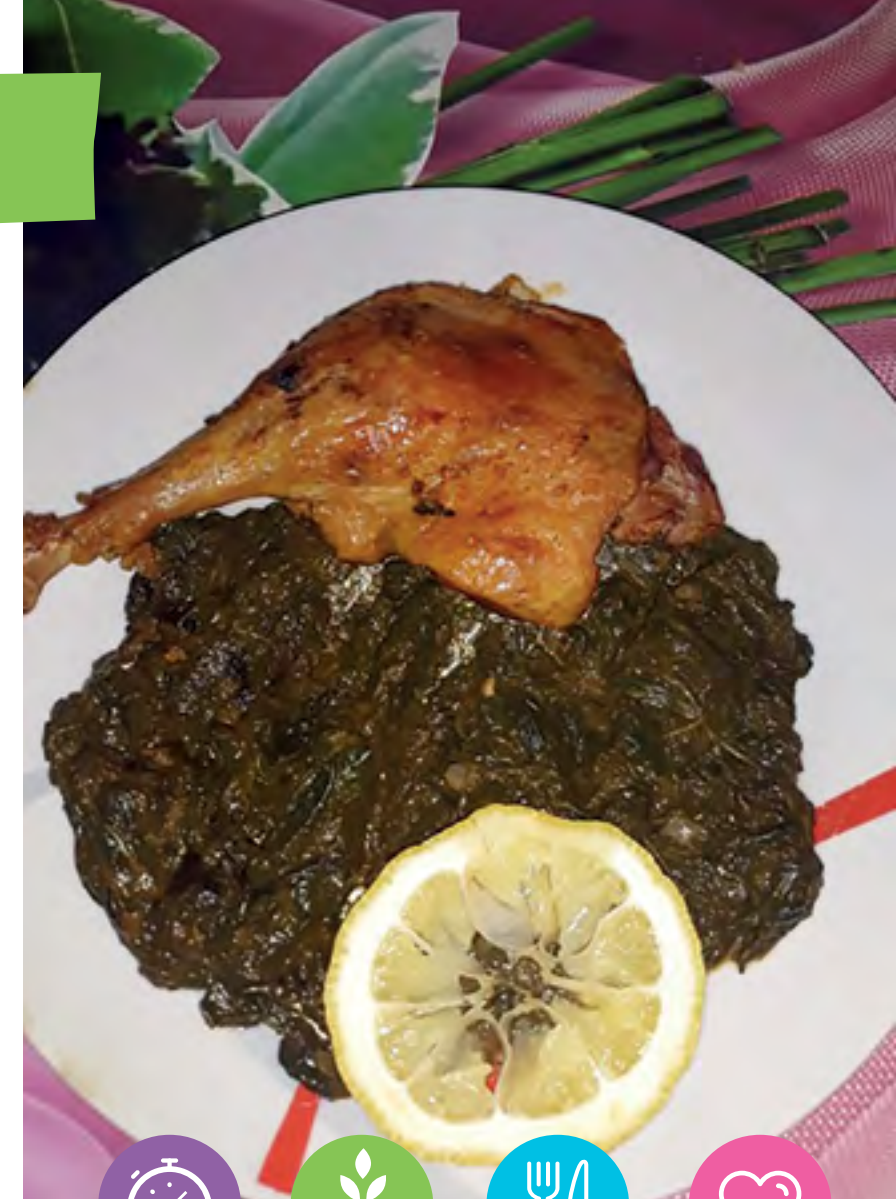
Ingrediente

- 2 pulpe de rață
- 1 kg spanac proaspăt
- 1 ceapă
- 2 linguri ulei de măsline
- 100 g roșii cubulețe
- Oregano
- Lămâie
- Sare

Mod de preparare

- Se spală spanacul și se opărește în apă fierbinte.
- Apoi, se căleşte ceapa cu puțin ulei de măsline și se adaugă roșiile tăiate cuburi și lămâia la final.
- Pulpele de rață curățate și condimentate cu oregano și sare, se bagă la cuptorul cu air flow 30 min.
- Se servesc împreună.

Poftă bună!



40 minute



preparat bogat în fibre (6 g per porție)



4 porții



pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați alături de 1 - 2 felii de pâine integrală

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~393 g)
Valoare energetică	49,2 kcal	193 kcal
Carbohidrați	2,9 g	11,2 g
Grăsimi	2 g	7,8 g
Proteine	6,4 g	25,1 g



Friptură de vițel cu legume

Rețetă Mirela Stanculea

Ingrediente

- 500 g pulpă de vițel
- 1 țelină mică
- 1 morcov
- 1 ceapă
- Sare
- Piper
- Ulei de măsline
- Apă sau supă de legume

Ingrediente pentru sos

- 50 ml ulei de măsline
- 100 ml apă
- 2 - 3 lingurițe cremă de oțet balsamic
- Un vârf linguriță de zahăr brun

Mod de preparare și servire

- Se scoate carnea din frigider cu 1 - 2 ore înainte de preparare. Carnea trebuie temperată înainte de a atinge tigaia încinsă.
- Carnea nu se spală!
- Se pregătesc legumele proaspete: se taie țelina cuburi, se taie morcovul rondele, iar ceapa se lasă întreagă.
- Pornim cuptorul la 220 grade.
- Se azonează carnea cu sare și piper proaspăt măcinat, după care se stropește cu puțin ulei pe ambele părți. Se tamponează cu șervețele de hârtie, pentru a fi cât mai uscată înainte de a fi gătită.
- Se încinge la foc mediu o tigaie, se adaugă 3 - 4 linguri de ulei de măsline și se rumenește pulpa de vițel. Se lasă 1 - 2 min. pe fiecare parte.
- Transferăm pulpa de vițel rumenită într-un vas termorezistent cu capac. Adăugăm legumele tăiate și completăm cu apă fierbinte sau supă de legume până depășește nivelul cărnii.
- Acoperim vasul cu capac și dăm la cuptor aproximativ 2 ore la 200 grade, până scade lichidul bine.
- Între timp preparăm sosul: în tigaia în care am pregătit pulpa, adăugăm 50 ml ulei de măsline, 100 ml apă, 2 - 3 lingurițe cremă de oțet balsamic și un vârf linguriță de zahăr brun. La foc redus, amestecăm 2 - 3 min. cu o spatulă, să se desprindă toate bucățelele caramelizate pline de aromă. Asezonăm cu sare și piper proaspăt măcinat.
- Servim pulpa de vițel feliată, caldă, alături de legume și sosul aromat pus în sosieră. Salata asortată din legume proaspete (salată verde, castraveți, ceapă verde și mărar) stropită cu lămâie completează o cină delicioasă. A doua zi, pot fi servite sub formă de sandwich-uri cu friptură rece de vițel, sos de hrean și rucola.

Poftă bună!

Friptură la grill cu cartofi noi copti și salată de varză

Rețetă Ștefania Ligia Stoica

Ingrediente

- 4 bucăți de ceafă de porc sau carne mai slabă
- 1/2 kg cartofi noi
- Sare
- Boia dulce de ardei
- Piper proaspăt măcinat
- 1 varză
- Ulei de măsline
- Zeamă de lămâie

Mod de preparare

- Carnea porționată se condimentează cu sare, piper proaspăt măcinat și boia dulce de ardei și se lasă deoparte aproximativ o oră.
- Se încălzește grilul și se pregătește ușor pe ambele părți.
- Cartofii se curăță, se feliază nu foarte subțiri, dar nici prea groși, se condimentează cu sare și boia dulce de ardei și se stropesc cu puțin ulei de măsline, iar apoi se coc la foc mic.
- Varza se toacă mărunt, se amestecă cu sare, piper și suc de lămâie.

Poftă bună!



150 minute



preparat bogat în proteine



4 porții



preparat echilibrat nutrițional

Valori nutriționale/
100 g

Valori nutriționale/
porție (~380 g,
inclusiv salată)

Valoare energetică

91 kcal

344,5 kcal

Carbohidrați

2,7 g

10,3 g

Grăsimi

5,5 g

21 g

Proteine

7,8 g

29,4 g



80 minute



preparat bogat în fibre (7 g per porție)



6 porții



preparat echilibrat nutrițional

Valori nutriționale/
100 g

Valori nutriționale/
porție (~420 g)

Valoare energetică

70,4 kcal

297 kcal

Carbohidrați

5,9 g

24,7 g

Grăsimi

1,9 g

8,2 g

Proteine

7,5 g

31,8 g



Carpaccio de mânzat

Rețetă Laura Urian

Ingrediente

- 300 g mușchi de mânzat
- 300 g salată verde
- Ulei de măsline
- Sare, piper
- Oregano

Mod de preparare

- După ce tăiem mușchiul de mânzat în felii cât se poate de subțiri, le condimentăm cu sare și piper.
- Apoi, gătim carnea pe fiecare parte, într-o tigaie antiaderentă, fără ulei.
- Mușchiul de mânzat se servește cu salată verde asezonată cu oregano și ulei de măsline.

Poftă bună!



20 minute



preparat bogat
în proteine



3 porții



pentru o masă echilibrată
nutrițional, se consumă
alături de o garnitură din
orez brun

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~200 g, inclusiv salată, dar fără garnitură)
Valoare energetică	110 kcal	227 kcal
Carbohidrați	1,4 g	2,9 g
Grăsimi	6,5 g	13,3 g
Proteine	11,3 g	23,4 g

Ficăței de pui cu mujdei de usturoi și mămăliguță

Rețetă Ștefania Ligia Stoica

Ingrediente

- 500 g ficăței de pui
- Sare și piper
- 4 căței de usturoi
- 50 ml ulei

Mod de preparare

- Ficățelei se curăță, se țin aproximativ 1 oră în lapte rece, se spală și se scurg bine.
- Se condimentează cu sare și piper și se înăbușă într-o tigaie, în care adăugăm uleiul, la foc mic cu capac până se rumenesc ușor.
- Se pregătește și mămăliguța și alături de aceasta, se servesc ficățelei stropiți cu mujdei de usturoi.

Poftă bună!



90 minute



preparat bogat
în proteine



4 porții



pentru o masă
echilibrată
nutrițional, serviți
alături o salată de
crudități sau o supă
de legume la antreu

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~393 g)
Valoare energetică	132,2 kcal	386,7 kcal
Carbohidrați	10 g	29,1 g
Grăsimi	6,5 g	19 g
Proteine	8 g	23,3 g



Mâncare de mazăre „A la Neagu” Rețetă Cristina Daniela Neagu

Ingrediente

- 1 kg mazăre culeasă anul trecut din curtea vecinilor mei
- 0 ceapă
- o cană suc de roșii
- 2 lingurițe de bulion
- 4 ciocănele de pui
- 2 lingurițe unt
- Sare și piper

Mod de preparare

- Se toacă ceapa și se călește în 2 lingurițe de unt.
- După ce ia puțină culoare, se adaugă ciocănelele.
- După ce și acestea iau culoare și se pătrund cu unt și aroma de ceapă, se adaugă puțină apă. Se lasă totul 5 min. pe foc pentru a da aromă.
- Se adaugă mazărea și o cană zdravănă de suc de roșii.
- Se dă focul mic și se lasă la gătit vreo 15 min.
- Se adaugă cele 2 lingurițe de bulion și încă o cană cu apă și se lasă la foc mic până scade zeama.
- Se poate servi alături de o salată cu legume de sezon.

Poftă bună!



150 minute



preparat bogat în
fibre (11,5 g per
porție)



4 porții



preparat echilibrat
nutrițional, conținând
atât proteine animale,
cât și vegetale din
mazăre

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~470 g, inclusiv salata)
Valoare energetică	61,7 kcal	293,3 kcal
Carbohidrați	8 g	38,2 g
Grăsimi	1,1 g	5,2 g
Proteine	4,9 g	23,4 g

Mazăre cu carne Rețetă Mihaela Anca Angheluș

Ingrediente

- 1 kg mazăre fiartă
- 1 - 2 cepe tăiate mărunt
- 1 ardei capia tăiat cubulețe
- 1 morcov fiert tăiat rondele
- 1 kg carne de pui fiartă
- 150 g bulion
- Ulei de măsline

Ingrediente salată

- 1 salată verde
- 4 ridichi
- 2 - 3 buchețele de broccoli fiert
- Ulei de măsline
- Zeamă de lămâie
- Sare

Mod de preparare

- Călim ceapa în puțin ulei de măsline, 1 - 2 min., adăugăm ardeiul și le mai lăsăm un pic.
- Apoi, adăugăm mazărea, morcovul și bulionul. Lăsăm să fiarbă puțin împreună și apoi adăugăm și carnea fiartă.
- După ce am mai lăsat puțin pe foc, am adăugat și câteva crenguțe de mărar proaspăt.
- Salata verde, curățată, spălată și scursă bine o amestecăm cu puțină sare, ulei de măsline și zeamă de lămâie.
- Punem și ridichea tăiată rondele și bucățile de broccoli. Se poate servi alături de salată și o bucată de pâine.

Poftă bună!



40 minute



preparat bogat
în fibre (7,7 g
per porție)



8 porții



preparat echilibrat
nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~385 g, inclusiv salata)
Valoare energetică	83 kcal	320 kcal
Carbohidrați	6,2 g	23,9 g
Grăsimi	2,3 g	9 g
Proteine	9,2 g	35,5 g



Fasole roșie cu salată de varză

Rețetă Elisabeta Radu Gheorghe

Ingrediente

- Fasole roșie aproximativ 750 g
- 3 cepe roșii
- 1 morcov
- 1/4 țelină
- 5 linguri pastă de roșii (de casă)
- 2 linguri marinată de ardei capia (rețetă de casă)
- 300 g carne afumată de porc, nu foarte grasă
- 3 linguri de ulei
- Verdeță proaspătă: pătrunjel și mărar
- Sare
- Piper
- Condimente: oregano, rozmarin și cimbru
- 1 varză

Mod de preparare

- Fasolea se pune la hidratat pentru cel puțin 2 ore.
- Între timp, punem la fiert carnea afumată, o spumăm și o lăsăm să fiarbă.
- Punem la foc și fasolea, iar după câteva clocote se scurge de zeamă și se înlocuiește cu apă rece - se poate repeta această acțiune de 2 ori.
- După ce se schimbă apa, se pune propriu-zis la fiert cu supa de la carne.
- Acum putem adăuga ceapa tocată mărunt, morcovul și țelina tăiate cubulețe.
- După ce fasolea a fiert, se adaugă pasta de roșii, marinata de ardei capia, condimentele și carnea, și se potrivește la gust cu sare și piper proaspăt măcinat.
- Se introduce în cuptorul încins, unde se lasă până scade. Când este gata, se scoate din cuptor și se presară pe deasupra pătrunjelul și mărarul tocate mărunt.
- O servim alături de o salată de varză albă cu morcov ras și dresă cu puțin ulei de măsline, zeamă de lămâie sau puțin oțet.

Poftă bună!



180 minute



preparat foarte bogat în fibre (21,9 g per porție)



8 - 10 porții



preparat echilibrat nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~440 g, inclusiv salată)
Valoare energetică	84,6 kcal	370 kcal
Carbohidrați	12,5 g	54,5 g
Grăsimi	1,3 g	5,7 g
Proteine	6,2 g	27,1 g

Ghiveci de legume cu carne

Rețetă Mariana Zamfir

Ingrediente

- 400 g carne slabă de porc
- 2 cepe medii
- 2 morcovi
- 1 cartof de mărime medie
- 200 g mazăre
- 200 g fasole verde
- 1 dovlecel
- 200 ml bulion
- 2 linguri de ulei
- Sare
- Verdeță

Mod de preparare

- Într-o cratiță, se înăbușește carnea în cele două linguri de ulei și puțină apă, apoi se scoate carnea și se lasă deoparte.
- Se pun la înăbușit ceapa tocată mărunt și morcovul tăiat rondele, peste care se presară puțină sare, apoi se adaugă fasolea verde, mazărea, dovlecelul și cartoful tăiate cuburi.
- După ce se înmoaie puțin legumele se adaugă și carnea și se lasă să fiarbă.
- La sfârșit, se pune bulionul, verdețta și se mai adaugă sare după gust.
- Se servește alături de o salată de legume pregătită din salată verde, ceapă, roșii și castravete asezonate cu sare, ulei de măsline și un strop de oțet sau zeamă de lămâie.

Poftă bună!



60 minute



preparat bogat în proteine



6 porții



preparat echilibrat nutrițional

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~290 g, fără salată)
Valoare energetică	66,1 kcal	190 kcal
Carbohidrați	6,4 g	18,4 g
Grăsimi	1,8 g	5,2 g
Proteine	6,1 g	17,6 g



Salată de legume

Rețetă Ștefania Ligia Stoica

Ingrediente

- 4 cartofi
- 3 morcovi
- 6 castraveți murați
- 4 bucăți gogoșari murați
- jumătate de țelină
- 200 g mazăre
- Sare
- Piper
- 4 linguri ulei
- O linguriță de muștar

Mod de preparare

- Morcovii, cartofii și mazărea se fierb și se taie cubulețe – păstrăm însă 2 din cei 4 cartofi deoparte pentru partea a doua a compoziției.
- Țelina crudă se dă prin răzătoarea mică.
- Gogoșarii și castraveții murați se toacă mărunt și se storc bine.
- Toate ingredientele se amestecă ușor ca să nu se sfărâme.
- Separat, pasăm cei doi cartofi fierți puși deoparte și îi amestecăm cu muștarul, sarea (după gust), uleiul (4 linguri) și piperul.
- Adăugăm această compoziție peste legumele tăiate mărunt.
- Pentru decor, putem folosi castraveți proaspeți, măsline sau alte legume.

Poftă bună!



30 minute



preparat bogat în fibre (6,4 g per porție)



6 porții



pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați preparatul cu pâine integrală și o sursă de proteine (ou, carne, brânză)

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~265 g,
inclusiv salata)

Valoare
energetică

61,5 kcal

163 kcal

Carbohidrați

8,4 g

22,1 g

Grăsimi

2,7 g

7,1 g

Proteine

1,5 g

3,9 g

Tocăniță de legume

Rețetă Ștefania Ligia Stoica

Ingrediente

- 700 g ciuperci
- 1 kg ceapă
- 500g roșii
- 1 kg ardei kapia copt
- 2 morcovi
- Frunze de dafin
- Coriandru
- 70 ml ulei de măsline
- 100 ml apă
- Sare și piper
- 400 g paste

Mod de preparare

- Se căleşte ceapa cu uleiul de măsline și apa, se adaugă morcovul dat prin răzătoarea mică și se acoperă oala.
- Se fierb 30 min., după care se adaugă ciupercile și ardeiul copt și roșiile tăiate cubulețe, se lasă să fiarbă la foc mic și se amestecă des, pentru a nu se lipi. Potrivim gustul cu sare, piper măcinat și coriandru.
- Separat, se fierb pastele și se servesc împreună.

Poftă bună!



40 minute



preparat bogat în legume și carbohidrați



10 porții



pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați la desert un iaurt grecesc degresat

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~340 g,
inclusiv salata)

Valoare
energetică

77.4 kcal

261 kcal

Carbohidrați

11,9 g

40,2 g

Grăsimi

2,4 g

8,2 g

Proteine

2,5 g

8,5 g





Ghiveci de legume

Rețetă Ioana Zăhan

Ingrediente

- 2 cepe albe
- 1 ardei verde
- 1 ardei roșu
- 2 dovlecei mici
- 1 gulie
- 2 cartofi
- 1 morcov
- 4 roșii potrivite
- 2 linguri pastă de roșii
- Sare, boia, după gust
- Pătrunjel verde

Mod de preparare

- Ceapa se curăță și se taie mărunt.
- Se călește foarte puțin în ulei, împreună cu ardeiul verde și roșu, spălat și tăiat mărunt.
- Se adaugă un praf de sare și boia după gust.
- Apoi se adaugă dovlecelul, gulia, morcovul și roșiile, curățate și tăiate mărunt.
- Se lasă la fiert în suc propriu până scade zeama.
- Se toarnă apă să acopere legumele și se lasă la fiert aproximativ 60 min.
- Se completează cu apă, de fiecare dată când scade zeama.
- Se adaugă cartofii curățați și tăiați mărunt, o ceașcă de orez spălat și se lasă la fiert, amestecând din când în când, 15 min.
- La sfârșit, se pun 2 linguri de pastă de roșii și pătrunjel verde tocat. Se mai fierb 5 min.
- Ghiveciul de legume este gata.
- Se servește lângă friptură.

Poftă bună!



90 minute



preparat bogat în legume și fibre (4,2 g per porție)



8 porții



pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați ghiveciul alături de friptură sau leguminoase

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~220 g,
fără friptură)

Valoare
energetică

40 kcal

87,5 kcal

Carbohidrați

6,4 g

14 g

Grăsimi

1,3 g

3 g

Proteine

1,3 g

2,8 g

Spaghetti cu fructe de mare

Rețetă Dumitru Podea

Ingrediente

- 400 g fructe de mare (calamari, midii, vongole, creveți, baby caracatiță)
- 400 g sos de roșii
- 300 g de spaghetti
- 3 căței de usturoi
- 2 – 3 frunze de busuioc proaspăt
- Pătrunjel verde
- Ulei de măsline
- Sare și piper

Mod de preparare

- Se pun spaghettiile la fiert conform indicațiilor de pe pachet.
- Apoi, se face un sos din fructele de mare care se pun într-o tigaie în care am adăugat uleiul de măsline, sosul de roșii, usturoiul și sare după gust.
- Totul se fierbe 12 min. la foc încet.
- Apoi, când pastelesunt gata, se amestecă totul și se adaugă 2 – 3 frunze de busuioc și pătrunjel tocate mărunt.

Poftă bună!



20 minute



preparat bogat în proteine



10 porții



pentru o masă echilibrată nutrițional, consumați o supă cremă de legume la antreu

Valori
nutriționale/
100 g

Valori
nutriționale/
porție (~260 g)

Valoare
energetică

148 kcal

386,6 kcal

Carbohidrați

18,3 g

47,7 g

Grăsimi

3,7 g

9,8 g

Proteine

9,2 g

24 g





Macaroane cu brânză

Rețetă Frîncu Ionela

Ingrediente

- 4 ouă
- 500 g brânză dulce
- 70 g zahăr
- 1 plic zahăr vanilat
- Esență de vanilie
- 400 g macaroane

Mod de preparare

- Se fierb macaroanele după indicațiile de pe pachet.
- Se bat ouăle împreună cu zahărul și se amestecă cu restul ingredientelor.
- Se dau la cuptor pentru 40 de min. și se servesc calde sau reci, după gustul fiecăruia.

Poftă bună!



50 minute



este un desert bogat în calciu și proteine



10 porții



porția se poate ajusta în funcție de vârsta copilului

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~150 g)
Valoare energetică	153 kcal	240 kcal
Carbohidrați	21,2 g	33,3 g
Grăsimi	3,6 g	5,6 g
Proteine	8,7 g	13,7 g

Chec banana bread cu nuci macadamia și fructe confiate

Rețetă Andreea Catinas

Ingrediente

- 3 banane
- 2 ouă
- 350 g făină integrală
- 50 ml ulei
- 1 linguriță praf de copt
- 100 g nuci macadamia
- 150 g fructe uscate (de ex. smochine)
- Pentru decor: 50 g fulgi de migdale

Mod de preparare

- Batem într-un bol încăpător ouăle până devin spumoase, apoi adăugăm uleiul de cocos și amestecăm ușor până se încorporează bine.
- Bananele se curăță de coajă și cu ajutorul unei furculițe se pasează, apoi se adăugă și acestea în compoziție.
- Cernem făina și o încorporăm și pe aceasta în compoziție, împreună cu praful de copt.
- La final, adăugăm fructele confiate și nucile macadamia tocate mărunt sau bucăți mai mari, fiecare după cum dorește.
- Se tapetează cu hârtie de copt o tavă dreptunghiulară de chec, se toarnă compoziția pregătită, se decorează cu fulgi de migdale.
- Se pune tava în cuptorul încălzit la 180 de grade și se coace pentru 50 - 55 de min.

Poftă bună!



60 minute



desert bogat în fibre (7,4 g per porție)



10 porții



desertul are doar 12 g zaharuri per porție, care provin din banane și fructele uscate

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~113 g)
Valoare energetică	300 kcal	338,6 kcal
Carbohidrați	39,7 g	44,8 g
Grăsimi	14,2 g	16,1 g
Proteine	8,2 g	9,3 g



Papanashi pufosi la cuptor cu smântână și gem fără zahăr

Rețetă Margareta Alina Crăciun

Ingrediente

- 2 ouă
- 200 g brânză de vaci sau ricotta
- 5 linguri de smântână
- 4 linguri de griș
- 2 linguri de unt topit
- 1 linguriță praf de copt
- 1 lingură sirop de arțar

Mod de preparare

- Se amestecă ouăle cu brânza sfărâmițată și siropul de arțar.
- Se adaugă grișul, untul topit și ușor răcit, smântâna și praful de copt.
- Compoziția rezultată se pune la cuptor în forme de briose, la 180 grade pentru aproximativ 30 de min. sau până se rumenesc frumos.
- Se servesc calzi, cu smântână și gem fără zahăr.

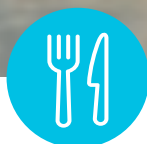
Poftă bună!



60 minute



un desert cu un conținut mic de zahăr, dacă nu se consuma cu dulceață sau gem



4 porții



conținut de proteine bun pentru un desert

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~126 g)
Valoare energetică	196,5 kcal	248 kcal
Carbohidrați	17,6 g	22,2 g
Grăsimi	9,8 g	12,4 g
Proteine	9,3 g	11,8 g

Plăcintă cu brânză

Rețetă Gabriela Stancu

Ingrediente

- 500 g brânză de vaci
- 8 ouă
- 1 pahar cu lapte
- 200 ml smântână
- Zahăr și esență de vanilie sau altele, după gust
- Foi de plăcintă

Mod de preparare

- Se amestecă brânza de vaci cu ouăle, laptele, smântâna și zahărul.
- Se pune o foaie de plăcintă pe fundul tăvii, unsă și tapetată cu făină în prealabil.
- Restul foilor se rup și se amestecă împreună cu compoziția lichidă, încorporată în primul pas.
- Se dă tava la cuptor pentru 30 – 45 de min. la 180 de grade.

Poftă bună!



60 minute



conținut destul de mic de grăsimi pentru un desert



12 porții



conținut bun de proteine pentru un desert

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/ porție (~154 g)
Valoare energetică	169,3 kcal	261 kcal
Carbohidrați	20,3 g	31,3 g
Grăsimi	5,7 g	8,7 g
Proteine	9,1 g	14,1 g



Fă artă
din gătit!

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 



“

"O alimentație corectă, sănătoasă înseamnă să avem grijă de copiii noștri și de viitor. Îmi face tot timpul plăcere să susțin proiecte care au ca obiectiv dezvoltarea adecvată a copiilor".

Chef Sorin Bontea

“

"Când ești părinte, experiențele celorlalți părinți pot fi de un real folos pentru tine, deoarece sunt o sursă de inspirație pentru meniul de zi cu zi al copilului tău sau chiar un ajutor pentru cei un pic mai mofturoși, pentru că acestea sunt încercate, sunt reale, ele vin din casele altor părinți către tine. Aici ne-am strâns la un loc, noi, cei încercați de aceste experiențe, și am pus pe hârtie câteva rețete delicioase, dar și sănătoase, așa...ca de la părinte, la părinte".

Chef Ștefan Popescu

