

HEALTHY *Menu*

Colibri Diet
Level 1

REGULILE DE BAZĂ

- 1. Nu te gândești că urmezi o dietă, ci că începi un nou stil de viață.**
- 2. Intervalul dintre mese trebuie să fie 2-3 ore, este foarte important să respecti timpul dintre mese și gramajul din meniu.**
- 3. Dimineața pe stomacul gol se bea 300-400 ml de apă cu 30 min înainte de masă.**
- 4. Cafeaua se consumă între orele 11:00 - 16:00, cu 30 min după masă sau gustare.**
- 5. Se permit următoarele tipuri de nuci (fără sare) nuci grecești, migdale, alune, caju.**
- 6. Produsele se cântăresc în stare nepreparată.**
- 7. Produse interzise: făinoasele, cartoful, zahărul, lactatele (cu excepția brânză de 0 %)**
- 8. Dulciurile sunt interzise.**
- 9. Utilizați doar stevia pentru a îndulci mâncarea.**
- 10. Cina ar fi bine să fie luată cu cel puțin 3 ore înainte de somn.**
- 11. Pe perioada regimului se exclude alcoolul.**
- 12. Creveții, somonul, produsele de mare, pot fi înlocuite cu oricare tip de pește Mult succes !**
- 13. Regimul Colibri Diet se permite în sarcină și alăptare (Atenție! după șase luni de alăptare.**

Mult succes !

1 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă,
Omletă din 2 ouă cu 60 gr ciuperci**



Gustare

200 gr kiwi + 50 gr nuci



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă,
40 gr de hrișcă + 150 gr salată**



Gustare

Un măr verde



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr carne de
vită + 150 gr salată caldă
de legume**



2 day COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă ,budincă:
2 linguri de chia +250 ml lapte
vegetal + o linguriță de semințe de
susan + 110 gr fructe**



Gustare

200 gr salată de legume



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă,300 ml
supă cremă de ciuperci**



Gustare

50 gr nuci



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min,
înainte de masă,150 gr de iepure
+ 150 gr legume**



3 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 2 bucati Toast
cu 1/2 avocado și ou fiert
pe pâine integrală**



Gustare

Un morcov



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr pește
+ 150 gr de salată de legume**



Gustare

200 gr salată de legume



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 50 gr cous-cous
+ 150 gr piept de pui**



4 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 100 gr humus
+ 3 galete din orez + 2 roșii**



Gustare

O banană



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, o cutie de ton
+ 200 gr salată**



Gustare

300 gr tocăniță de legume



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr carne de porc
înăbușită cu 150 gr de varză**



5 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 2 ouă fierte, rucola
și 4 roșii cherry**



Gustare

200 gr salată din fructe



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă,
50 gr de linte + 200 gr legume la
cuptor**



Gustare

**200 gr măr proaspăt
sau măr copt cu scorțișoară**



Cina

**Un pahar cu apă
cu 30 min înainte de masă,
250 gr somon + 200 gr spanac +
lămâie**



6 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă,
250 gr Smoothie bowl**



Gustare

200 gr kiwi + 50 gr nuci



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă,
300 ml de supă de pui cu legume**



Gustare

200 gr de pere



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 1 dovlecel/ vânăță
umplută cu 100 gr carne la cuptor**



7 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 2 clătite cu 100 gr
de fructe**



Gustare

Un morcov sau castravete



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr de cotlet
de porc cu 200 gr
fasole verde sotate în ulei de măsline**



Gustare

50 gr nuci



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 300 gr mâncare
de roșii cu ardei copti**



8 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, un gălbenuș
+ două albușuri+ 50 gr avocado
+ 4 galete**



Gustare

O banană



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr pui
+ 40 gr hrișcă + 200 gr salată**



Gustare

Un măr



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr creveți
+ 150 gr legume la cuptor**



9 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, omletă din
2 ouă cu legume sau
shakshuka**



Gustare

O portocală



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr vită la
cuptor cu 200 gr broccoli și morcovi**



Gustare

250 gr salată de sfeclă



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, salată din
50 gr quinoa
cu 100 gr legume fierte/grill**



10 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 2 roșii cu
100 gr mozzarella și măslina
cu oregano**



Gustare

Un iaurt grecesc



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 300 ml supă
cremă de spanac**



Gustare

200 gr salată de fructe



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 250 gr budincă
de brânză cu dovlecel copt**



11 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 100 gr brânză
+ 100 gr iaurt grecesc**



Gustare

50 gr de nuci



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, o pulpă de pui
la grătar cu 200 gr salată din
roșii și castraveți**



Gustare

200 gr salată de fructe



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 250 gr taieței
de dovlecel și parmezan**



12 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 2 bucăți Toast
cu 1/2 avocado și ou prăjit pe pâine
integrală**



Gustare

2 pătrățele ciocolată neagră 85 %



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 ml supă
de pește cu legume**



Gustare

Măsline un pumn



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 250 gr salată
din conopidă și broccoli fierți cu puțin
ulei de măsline și oțet balsamic**



13 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă ,budincă:
2 linguri de chia +250 ml lapte vegetal + o
linguriță de semințe de susan + 110 gr
fructe**



Gustare

Un măr



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 300 ml supă
cremă de ciuperci**



Gustare

2 castraveți



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr pui cu
150 gr roșii și păstăi la cuptor**



14 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, smoothie
din 1 banană, 50 gr spanac , 1 măr verde,
semințe chia și apă**



Gustare

O cutie de ton + 200 gr salată de roșii



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr chifetele
de carne pui/vită cu 100 gr legume**



Gustare

O pară



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr pește copt
cu 150 gr legume**



15 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 250 gr smoothie
bowl**



Gustare

O portocală



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr creveți
la tigaie în unt cu 100 gr mazăre verde**



Gustare

50 gr de nuci



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 300 gr
salată Caprese**



16 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 2 felii pâine integrală
cu humus și 2 roșii cu rucola**



Gustare

Un morcov



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 1 wrap de pui
în salată**



Gustare

Un iaurt grecesc



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, salată din 300 gr
năut fiert
cu roșii castraveți și măslina**



17 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr
salată de fructe**



Gustare

Un măr



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 1 burgher fără
chiflă cu frunză de salată si 1 roșie**



Gustare

O banană



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr vinete
și dovlecel prajit + 150 gr pui**



18 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30
înainte de masă, 2 clătite
cu 100 gr fructe**



Gustare

Smoothie de afine



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 50 gr quinoa
cu 150 gr legume**



Gustare

1 ardei gras



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr somon
la cuptor + 200 gr salată verde**



19 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, omletă din 2
ouă cu 60 gr de ciuperci**



Gustare

210 gr kiwi



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 300 gr salată
Cezar cu pui**



Gustare

**Un morcov sau un
castravete**



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 2 ardei umpluți
cu carne și brânzeturi**



20 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 100 gr iaurt
cu 50 gr granola și 25 gr nuci**



Gustare

200 gr salată de fructe



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr cotlet de
porc + 200 gr fasole verde**



Gustare

50 gr de nuci



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 300 gr salată
caldă de legume**



21 day COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr
salată de fructe**



Gustare

Un morcov



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 250 gr
mini pizza din vânătă/dovlecel**



Gustare

Un iaurt grecesc



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr
carne de pui prăjită
cu 150 gr broccoli**



22 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 100 gr somon,
două ouă și legume**



Gustare

50 gr nuci



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min,
înainte de masă, 150 gr de piept
de pui + 200 gr legume la grătar**



Gustare

Un ardei gras



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 250 gr pește
+ 200 gr
sparanghel/dovlecel/vânăță**



23 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 100 gr humus
+ 3 galete din orez + 2 roșii**



Gustare

200 gr de salată de fructe



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr ficat
de pui+ 150 gr salată caldă din legume**



Gustare

50 gr nuci



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr piept
de curcan + 50 gr cous-cous**



24 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

Un pahar cu apă cu 30 min înainte de masă, 2 bucăți de Toast cu 1/2 avocado și ou prăjit pe pâine integrală



Gustare

O banană



Prânzul

Un pahar cu apă cu 30 min înainte de masă, 300 ml supă cremă de ciuperci



Gustare

Un măr



Cina

Un pahar cu apă cu 30 min înainte de masă, salată cu 2 roșii, 1 cutie ton, 1 ceapă, 1 ardei gras



25 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 1 smoothie din
o tulpină de țelină, un morcov,
un castravete, o bucățică de ghimbir**



Gustare

Un iaurt grecesc



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 300 gr salată
de fasole verde cu spanac**



Gustare

2 morcovi mici



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr pește
copt + 150 gr legume**



26 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, budincă:
2 linguri de chia + 250 ml lapte
vegetal + o linguriță de semințe de
susan + 110 gr fructe**



Gustare

Un ardei gras



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 300 ml
de ciorbă din varză**



Gustare

50 gr nuci



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr vită la
cuptor cu 200 gr conopidă și morcovi**



27 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, două ochiuri
+ jumătate de avocado + legume**



Gustare

200 gr salată de fructe



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 300 ml ciorbă de pui
cu 150 gr carne**



Gustare

250 gr salată de sfeclă



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr de iepure
cu 200 gr legume**



28 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, omletă din un
gălbenuș și trei albușuri + 60 gr legume**



Gustare

O portocală



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 150 gr năut
+ 200 gr legume**



Gustare

50 gr nuci



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 250 gr pește
+ 200 gr legume la cuptor**



29 day

COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 250 gr smoothie
bowl**



Gustare

200 gr kiwi



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr creveți
+ 200 gr salată din frunze**



Gustare

Un iaurt grecesc



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 40 gr de hrișca
+ 150 gr pui + 150 gr salată**



30 day COLIBRI DIET

Mic dejun

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 100 gr brânză
cu 100 gr iaurt**



Gustare

Măsline un pumn



Prânzul

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 300 gr mâncare
de roșii cu ardei copti**



Gustare

2 castraveți



Cina

**Un pahar cu apă cu 30 min
înainte de masă, 200 gr carne
de porc coaptă și 200 gr salată din varză**





Rețete

Omletă cu ciuperci

Ingrediente:

- **2 ouă**
- **2-3 ciuperci proaspăte, tăiate bucățele**
- **1/4 liguriță de sare**
- **piper**
- **10 gr cașcaval**
- **ulei de măsline**

Mod de preparare:

- **Bate ouăle cu sare și piper și lasă-le deoparte. Pune puțin ulei de măsline la încins, într-o tigaie, și călește puțin ciupercile. După un minut, adaugă ouăle peste ciuperci.**
- **Când se rumenește, scoate omleta pe o farfurie. Rade cascavalul proaspăt pe deasupra, cât este încă fierbinte.**

Poftă bună!

Salată caldă de legume

Ingrediente:

- **2- 3 ardei roșii**
- **1 dovlecel mediu**
- **10 ciuperci mici**
- **3 roșii**
- **100 gr măsline**
- **2 linguri ulei de măsline**
- **zeamă de lămâie**

Mod de preparare:

- **Se spală legumele.**
- **Ardeii se curăță de sâmburi, iar dovleceii se taie fâșii pe lung, ciupercile se taie în jumătăți, roșiile în cubulețe.**
- **Legumele se coc în tigaia grill pe rând, lăsând la urmă roșiile.**
- **Legumele se coc pe ambele părți, dacă este necesar, până se înmoaie.**
- **Ardeii se curăță de coajă, dacă este cazul, adică dacă se înnegrește la copt.**
- **Roșiile se coc la final, pe partea cu coajă, dar nu mai mult de 1 minut pentru a nu se înmuia prea tare.**
- **Apoi se taie toate legumele în fâșii cât mai subțiri și se așează pe un platou alternându-le.**
- **Roșiile se așază deasupra, împreună cu măslinele.**
- **Se stropește salata cu zeama de lămâie după gust.**

Poftă bună!

Budinca de chia

Ingrediente:

- **60 gr semințe de chia**
- **250 ml lapte cocos/migdale/soia**
- **110 gr fructe**
- **o linguriță semințe de susan**

Mod de preparare:

- **Pune semințele de chia într-un recipient încăpător și toarnă laptele peste.**
- **Amestecă și dă recipientul la frigider de pe o zi pe alta, sau pentru minim 3-4 ore.**
- **Servește budinca de chia decorată cu fructe proaspete deasupra și cu semințe de susan.**

Poftă bună!

Supă cremă de ciuperci

Ingrediente:

- **600 g ciuperci**
- **1 morcov**
- **1 ceapă**
- **4 căței de usturoi**
- **ulei măsline**
- **500-600 ml lapte vegetal**

Mod de preparare:

Pasul 1: Spălăm toate legumele, le tăiem și le punem într-o tavă de cuptor, pe un singur rând ca să se coacă bine. Setăm cuptorul la 220 grade, preîncălzit, pentru 20 – 25 minute. Când s-au rumenit și a început să miroase a grădină de toamnă, închidem cuptorul.

Pasul 2: Așezăm legumele într-o oală, adăugăm laptele, de preferat, călduț și începem să pasăm totul cu mixerul vertical. Controlăm textura supei din cantitatea de lapte.

Pasul 3: După ce am pasat legumele, punem supa la foc mic, până să atingă punctul de fierbere ca să ajutăm ingredientele să se împrietenească bine. Adăugăm la final ulei de măsline și închidem focul.

Poftă bună!

Smoothie bowl

Ingrediente:

- **80 ml lapte vegetal**
- **1 banană congelată**
- **100 gr căpșuni congelate**
- **50 gr fulgi de ovăz fără gluten**
- **1 linguriță miere**

Mod de preparare:

- **Într-un blender amestecă căpșunile și banana congelate, până obții o compoziție fină. Adaugă laptele și mierea și mixează.**
- **Adaugă ovăzul și mai amestecă până obții consistența dorită. Toarnă amestecul într-un bol.**
- **Presară pe deasupra fulgii de ovăz, căpșunile și migdalele.**

Poftă bună!

Clătite din banane

Ingrediente:

- **300 gr banane bine coapte**
- **320 ml lapte vegetal**
- **250 gr faină**
- **1 lingură de miere lichidă de albin**
- **1 linguriță rasă praf de copt**
- **1 linguriță esență de vanilie**
- **1/3 linguriță bicarbonat de sodiu**
- **1/3 linguriță suc de lămâie**
- **1 lingură ulei de cocos topit**

Mod de preparare:

- **1. Într-un bol încăpător, mixează la blender bananele, laptele și mierea. În această compoziție, adaugă făina, apoi esența de vanilie și uleiul de cocos topit.**
- **2. Adaugă praful de copt. Stinge bicarbonatul cu suc de lămâie și încorporează-l în compoziția de la punctul 1, amestecând ușor. Lasă aluatul să se odihneasca 10 minute, astfel bicarbonatul și praful de copt se vor activa.**
- **3. Unge tigaia de clătite cu puțin ulei de cocos doar la prima clătită. Prăjește la foc mediu fiecare pancake până când formează bule, apoi întoarce-o pe partea cealaltă să se rumenească. Se servesc căldute. Dacă le lași pentru a doua zi, se vor întări puțin.**

Poftă bună!

Shakshuka

Ingrediente:

- **1 ardei gras roșu**
- **½ ardei gras galben**
- **2 căței de usturoi**
- **câteva felii de ardei iute**
- **½ ceapă roșie**
- **200 gr de roșii proaspete**
- **2 ouă**
- **pipер**
- **boia de ardei dulce**
- **sare**
- **2 linguri de ulei**

Mod de preparare:

- **Punem uleiul în tigaie la încins. Adăugăm ceapa, după 2-3 minute adăugăm și ardeii, reducem focul, să fie mic. Adăugăm apoi și usturoiul și ardeiul iute, le tăiem felii fine.**
- **Continuăm să amestecăm, apoi adăugăm puțină apă, ca să înăbușim legumele.**
- **Lăsăm totul la foc mic până se înmoaie. Când ceapa și ardeiul s-au înmuiat, adăugăm roșiile, un vârf de linguriță de piper, un vârf de linguriță de boia de ardei dulce, o linguriță rasă de sare, apoi amestecăm totul.**
- **Lăsăm să fiarbă. Când sosul s-a mai îngroșat, gustați-l și potriviți gustul de sare și picant.**
- **Spargem ouăle direct în tigaie. Reducem focul și acoperim tigaia cu un capac, așteptăm să se coaguleze oul. Lăsăm așa cam 4 minute, apoi stingem focul și ducem tigaia la masă.**
- **Albușul trebuie să fie bine coagulat la final, iar gălbenușul trebuie să fie moale. Presărăm deasupra pătrunjel tocat fin.**

Poftă bună!

Supă cremă de spanac

Ingrediente:

- **200 g spanac**
- **300 ml lapte vegetal**
- **350 ml supă de legume**
- **½ ceapă**
- **lămâie**
- **leuștean**
- **ulei**
- **sare**
- **pipер**

Mod de preparare:

- **Încinge o lingură cu ulei într-o oală încăpătoare, călește ceapa tocată mărunt și adaugă spanacul curățat, spălat și tăiat. Acoperă cu un capac și lasă câteva minute, până ce scade și se înăbușă spanacul.**
- **Toarnă laptele și supa de legume, sarează și piperează după gust și lasă să dea în câteva clocote. Dă deoparte, pune câțiva stropi de zeamă de lămâie și presară leușteanul tocat mărunt. Acoperă ca să se întrepătrundă aromele.**

Poftă bună!

Bundincă de brânză cu dovlecel

Ingrediente:

- 2 dovlecei mari (din care au rămas 500 grame după scurs)
- 250 grame brânză de vaci
- 3 ouă medii
- 50 grame de făină albă de grâu
- 3 linguri de parmezan
- sare și piper după gust
- ulei și pesmet pentru uns tava

Mod de preparare:

- Spălăm și curățăm dovleceii de coajă după care îi dăm pe răzătoarea cu ochiuri mici.
- Punem dovleceii într-o strecurătoare, presărăm puțină sare pe ei și-i lăsăm măcar 30 de minute să lase zeama după care îi stoarcem cât mai bine posibil, în mână. Veți observa că aceștia vor lăsa foarte multă apă și de aceea este important să fie cât mai bine storși/scurși.
- Spargem ouăle într-un castron și le batem foarte bine pentru aproximativ 10 minute cât încep să se deschisă la culoare și să crească în volum.
- Adăugăm peste ouă brânza și amestecăm foarte bine totul după care adăugăm și dovleceii bine scurși.
- Amestecăm iar totul după care adăugăm făina cernută, amestecăm și la final mai punem și 2 linguri de parmezan ras.
- Potrivim gustul adăugând, la nevoie sare și piper (Atenție! Parmezanul este și el sărat și de aceea am preferat să reglez gustul la final.
- Turnăm compoziția într-o tavă unsă cu ulei și tapetată cu puțin pesmet pentru a scoate mai ușor budinca noastră de dovlecei din tavă când este coaptă.
- Dăm tava la cuptor pentru 40-45 de minute, până când observăm să se rumenește deasupra și pe laterale.
- Scoatem tava din cuptor, lăsăm la răcit după care feliem și mâncăm cu poftă.

Poftă bună!

Tăieței de dovlecel

Ingrediente:

- **1 buc zucchini mediu spre mare**
- **2 linguri ulei măsline**
- **1 cățel usturoi**
- **sare**
- **piper**
- **7-8 roșii cherry**
- **1/2 linguriță oregano uscat**
- **Optional: parmezan ras**

Mod de preparare:

- Într-o tigaie am incins uleiul, am pus un cățel de usturoi tăiat în jumătate și l-am lăsat în jur de 30-40 secunde (apoi l-am scos din ulei), timp în care am tăiat roșiile în jumătate.
- Am ales un dovlecel drept, l-am tăiat în jumătate, apoi l-am ănfipt în lama mixerului. Am pus spiralizatorul peste dovlecel, apăsându-l ușor și cu un simplu click am obținut spaghetti.
- Le-am pus în uleiul încins, aromat cu usturoi și le-am sotal în jur de 1 minut, adăugând foarte puțină sare și piper.
- Am scos spaghetti din ulei și le-am pus într-un bol. În același ulei am pus roșiile, am presărat oregano, sare, piper și le-am sotal și pe acestea în jur de 60-90 secunde.
- Le-am pus peste spaghetti, am adăugat parmezanul și amestecat ușor, astfel încât să nu rup spaghetti.

Poftă bună!

Wrap de pui în salată

Ingrediente:

- **1 bucată de piept de pui**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **100 g ciuperci proaspete**
- **1 lingură oțet de mere**
- **2 linguri sos teriyaki**
- **1 lingură ulei de susan**
- **½ lingură de praf de usturoi**
- **¼ lingură de boia dulce**
- **130 g de morcovi**
- **½ de ceapă**
- **foi de salată eisberg**

Mod de preparare:

- **Taie pieptul de pui în cubulețe.**
- **Pune 1 lingură de ulei de măsline într-o tigaie și gătește puiul pentru 3 minute.**
- **Adaugă 100 g de ciuperci proaspete, tăiate, în tigaie și lasă-le să se gătească aproximativ 4-6 minute, până când puiul este rumenit bine.**
- **Scurge uleiul din tigaie și pune totul deoparte.**
- **Într-un bol mediu pune 1 lingură de oțet de mere, 2 linguri de sos teriyaki, 1 lingură de ulei de susan, ½ lingură de praf de usturoi, ¼ de lingură de boia dulce și ½ lingură de ulei de măsline.**
- **Adaugă în bol compoziția de pui cu ciuperci, 130 g de morcovi tăiați mărunț și ½ de ceapă tăiată julien.**
- **Adaugă cât dorești din compoziție într-o foaie de salată eisberg și savurează un wrap personalizat.**

Poftă bună!