

IBDIS
Mihaela Sava
Prăjiturela

We know
books

Ana Anghel
Nutriționist

Savurează ECHILIBRUL

100+

rețete testate
sub 450
de calorii

*Ghidul tău de mese
gustoase pentru o viață
plină de energie*

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

CUPRINS

De ce „Savurează echilibrul“?	9
Ce înseamnă, de fapt, o alimentație echilibrată	12
Ce sunt kaloriile și de ce contează	13
Macronutrienții	14
Fibrele – de ce merită o secțiune separată	17
Micronutrienții – vitamine și minerale	19
Hidratarea – apa, aliatul uitat	21
Cum arată o farfurie echilibrată	22
Emoțiile și mâncarea	25
Cum introducem sportul în viața de zi cu zi	26
Cum facem lista de cumpărături, cum organizăm frigiderul, congelatorul și dulapul cu ingrediente	30

MIC-DEJUN

Avo Toast cu ou poșat	41
Bol cu arpacaș, iaurt și fructe	43
Budincă de chia cu zmeură și kiwi	45
Budincă de ovăz la cuptor	47
Frittata cu spanac și roșii cherry	49
Granola	51
Ovăz cu iaurt și fructe	53
Overnight oats în trei gusturi: fructe de pădure, carrot cake și tropical	55
Quesadilla cu omletă	57
Pancakes cu ricotta și merișoare	59
Porridge sărat	61
Waffles cu chefir	63
Waffles din cartofi cu șuncă și mozzarella	65
Salată de ouă	67
Shakshuka	69
Smoothie cu afine și fulgi de ovăz	71
Toast cu sardine și roșii coapte	73
Waffles proteice cu făină de cânepă	75
Andive cu cremă de telemea arsă și ardei copti	77

PRÂNZ/CINĂ

Naked burgers	79
Biban en papillote	81
Buddha bowl	83
Budincă sărată de paste, în patru feluri	85

Butter chicken	87
Corvină în sare	89
Cotlete de porc marinate în suc de portocale și usturoi	91
Cotlete de porc cu sos de vișine	93
Curry verde cu pui și dovlecei	95
Curry galben cu pește	97
Doradă în sos de gogoșari	99
Frigărui cu ficat de vită și lipii verzi	101
Quesadilla cu pui	103
Chiftele din broccoli	105
Chifteluțe de vită cu feta și spanac	107
Chifteluțe de pui în sos marinara cu piure de cartofi	109
Chiftele din somon cu verdețuri proaspete	111
Gnocchi cu sos de ardei copti	113
Gulaș de vită cu cartofi și găluște	115
Iahnie rapidă de fasole	117
Fajitas de pui	119
Frigărui cu creveți și halloumi	121
Legume la cuptor cu feta și quinoa	123
Loaded fries în stil Big Mac	125
One pot pesto chicken	127
Orez cu turmeric și pui	129
Poke bowl cu pui și avocado	131
Poke bowl cu vită	133
Porc cu ananas în stil asiatic	135
Pui amatriciana	137
Pui cu ciuperci, broccoli și linte	139
Pui cu legume la cuptor	141
Piept de pui umplut cu sparanghel și roșii uscate	143
Salată caldă cu legume coapte	145
Salată Caesar	147
Salată curcubeu cu fasole și ardei	149
Salată cu feta și năut	151
Salată de paste cu legume	153
Salată cu tofu și năut	155
Salată de cartofi cu pesto	157
Salată de ton cu mix mexican și cuscus	159
Salată asiatică cu somon	161
Salată cu noodles de orez și tofu crocant	163
Somon cu roșii cherry și fasole verde, în bărcuțe	165
Supă cremă de linte	167
Spaghete cu pesto rosso	169
Spaghete cu ricotta	171
Steak de conopidă	173
Stir-fry de vită	175
Supă cremă de sfeclă roșie și păstârnac, cu lapte de cocos	177

Supă cremă de cartofi-dulci cu ghimbir	179
Supă ramen	181
Tacos cu pește	183
Tocană de vițel cu ceapă	185
Tartă cu sfeclă și fasole verde	187
Pui tikka masala	189
Lipie cu humus și linte	191
Wrap mediteraneean	193
Wrap cu halloumi	195
Lipie cu pui și avocado	197
Tartă cu spanac și feta	199
Salată de ton cu maioneză pe pâine wasa	201
Rulouri crocante din foi de orez cu pui, legume și mango	203
Ardei umpluți, varianta light	205
Mâncare de ardei copti	207
Mușchiuleț de porc cu piure de măr și păstârnac și salsa de mere	209

GUSTĂRI

Chiftele din linte	211
Chipsuri din dovlecel	213
Chipsuri din varză kale	215
Conopidă cu parmezan	217
Grisine cu ierburi aromatice	219
Măr cu unt de arahide și prik glua	221
Boabe de năut crocant	223

DESERTURI

Ananas caramelizat cu cremă de brânză	225
Banana bread	227
Batoane cu zmeură și cocos	229
Biscuiți cu banane, chia și ovăz	231
Brioșe cu banane și ovăz	233
Brioșe cu cacao și inimă de brânză cremoasă	235
Carrot cake	237
Crumble cu fructe de pădure	239
Cheesecake cu zmeură	241
Cremă de lămâie la rece	243
Curmale cu mandarine și ciocolată	245
Găluște din brânză, la cuptor	247
Millefeuille, varianta light	249
Înghețată de casă, trioul clasic: vanilie, ciocolată, căpșuni	251
Piersici coapte cu iaurt	253
Prăjitură cu ciocolată și blat de ovăz	255
Prăjitură cu mălai și cacao	257
Prăjitură cu brânză de vaci și afine	259
Trufe din linte cu ciocolată	261

LBRIS

We know
books



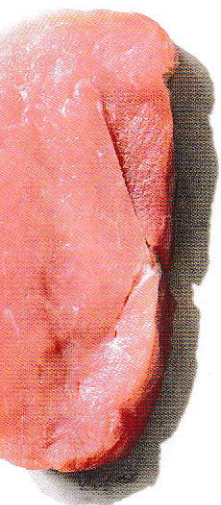
Macronutrienții sunt „piesele mari” din mâncare: proteine, carbohidrați și grăsimi. Corpul nostru are nevoie de toți trei zilnic, doar că în proporții diferite de la om la om. Nu există „macronutrient bun” și „macronutrient rău”, ci doar combinații mai potrivite sau mai puțin potrivite pentru obiectivele și stilul de viață al fiecăruia dintre noi.

1. Proteinele – mai mult decât un simplu macronutrient

Proteinele au devenit cel mai discutat macronutrient din ultimii ani, și nu fără motiv. Popularitatea lor a crescut odată cu dezvoltarea comunității de fitness și bodybuilding, unde accentul a căzut, în mod firesc, pe rolul lor în creșterea masei musculare. Dar asta este doar o parte din poveste. Proteinele sunt esențiale pentru aproape toate structurile din corp: piele, păr, unghii, hormoni, enzime, sistem imunitar. Practic, fiecare celulă din organism are nevoie de ele pentru a funcționa și pentru a se reface.

Sunt compuse din aminoacizi, dintre care nouă sunt esențiali, adică organismul nu îi poate produce singur și trebuie să îi obțină din alimentație. Proteinele din surse animale, precum carnea, peștele, ouăle sau lactatele, conțin toți acești aminoacizi esențiali și sunt considerate proteine complete. Pe de altă parte, multe dintre proteinele din plante conțin cantități mai mici din unul sau mai mulți aminoacizi esențiali, de aceea sunt numite proteine incomplete, cu excepția unor alimente precum soia sau quinoa, care sunt proteine complete. Asta nu înseamnă că alimentația vegetală nu poate acoperi necesarul de proteine. Atunci când consumăm o varietate de alimente vegetale pe parcursul zilei, organismul primește toți aminoacizii de care are nevoie.

Din experiența mea de lucru cu foarte multe persoane, am observat că majoritatea mănâncă mai puține proteine decât au impresia. Avem senzația că mâncăm bine, dar, când ne uităm concret la mese, proteinele fie sunt prea puține, fie lipsesc aproape complet din unele dintre ele. Pe termen scurt, asta se traduce prin sațietate mai scăzută, poftă mai mare de gustări și mai multă dificultate în a ține mesele sub control. Pe termen lung, lucrurile devin mai importante: aportul insuficient de proteine contribuie la pierderea masei musculare, la scăderea densității osoase și la o recuperare mai lentă după efort sau diverse afecțiuni.



Ce mâncăm acum se vede în timp. De aceea, nu ne uităm la proteine doar ca la un instrument pentru slăbit sau pentru sală, ci și ca la un element esențial pentru sănătatea noastră pe termen lung.

Surse de proteine pe care le putem include mai des în alimentație:

- de origine animală: carne slabă (pui, curcan, mușchi de porc sau vită), pește și fructe de mare, ouă, iaurt grecesc, brânză cottage, lapte;
- de origine vegetală: linte, năut, fasole, mazăre, tofu, tempeh, soia texturată, quinoa, nuci și semințe.

O regulă simplă de care e bine să ținem cont este să includem la fiecare masă cel puțin o sursă de proteine. Dacă alimentația este preponderent vegetală, este util să variem sursele pe parcursul zilei, pentru a acoperi cât mai bine necesarul de aminoacizi esențiali, de exemplu, leguminoase, cereale integrale, nuci și semințe.

2. Grăsimile – sprijin pentru hormoni și creier

Grăsimile au fost demonizate ani la rând, însă corpul nostru are nevoie de ele. Ele contribuie la producția și echilibrul hormonilor, susțin sănătatea creierului și a sistemului nervos și permit absorbția vitaminelor A, D, E și K. În același timp, au un rol important în sațietate, pentru că o masă complet lipsită de grăsimi rareori ține de foame pentru mult timp.

Tipuri de grăsimi, pe scurt:

- grăsimi nesaturate (în special mono- și polinesaturate): ulei de măsline, avocado, nuci, semințe, pește gras (somon, macrou, sardine). Acestea sunt cele pe care vrem să le vedem mai des în alimentație;
- grăsimi saturate: carne grasă, unt, smântână, brânzeturi foarte grase, unele produse de patiserie. Nu trebuie eliminate complet, dar e bine să nu fie „vedetele” fiecărei mese;
- grăsimi trans: margarină tare, unele produse de patiserie și snackuri foarte procesate. Acestea sunt asociate cu un risc mai mare pentru sănătatea cardiovasculară, așa că e bine să le consumăm în cantități cât mai mici, ideal deloc.

O regulă practică:

- să includem la mesele principale o cantitate mică de grăsimi, de exemplu, o linguriță de ulei de măsline, câteva nuci sau semințe ori câteva felii de avocado;
- dacă obiectivul nostru este slăbirea sau controlul aportului caloric, este bine să nu estimăm „la ochi” cantitatea de grăsimi. Fiind cel mai dens macronutrient din punct de vedere caloric, chiar și cantitățile mici pot crește rapid aportul total de calorii.



CUM ARATĂ O FARFURIE ECHILIBRATĂ

Până acum am vorbit mai mult în general. Acum haideți să traducem teoria într-o imagine simplă: cum ar putea să arate farfuria noastră.



Modelul de mai sus nu trebuie respectat perfect la fiecare masă. Dar, dacă majoritatea meselor noastre se apropie de aceste proporții, avem șanse mari să obținem un aport bun de nutrienți, o sațietate mai bună și o energie mai stabilă pe parcursul zilei.

LBRIS

We know
books





VALORI NUTRIȚIONALE: 331 KCAL/PORȚIE

Proteine: 20 g | Carbohidrați: 26 g | Grăsimi: 17 g | Fibre: 7 g

Cui nu-i place un ou poșat cu gălbenuș moale, apetisant?! Dacă vine și pe o felie de pâine de bună calitate și cu avocado, atât de îndrăgit de generația tânără, avem micul-dejun perfect. În plus, grăsimile bune din avocado și proteina din ou oferă sațietate și energie constantă, importante mai ales înainte de un antrenament ușor sau o zi de muncă solicitantă.



- 1 ou
- ½ avocado
- 30 g de brânză cottage (perle de brânză)
- 1 felie de pâine cu maia (50-60 g)
- sare
- piper
- alte condimente preferate

Într-o crăticioară de un litru, cu fundul gros, punem la fiert apă în care am pus o lingură de oțet.

Când apa fierbe cu bule mici – nu trebuie să înceapă să clocotească –, spargem oul într-un bol, lucru care ne ajută să-l așezăm ușor în apă, astfel încât să se formeze în forma specifică de ou poșat.

Tot pentru a-l ajuta să se închege frumos, învârtim ușor lingura în apă, până când se formează un vârtej, în care turnăm cu grijă oul și îl lășăm să se gătească pentru 4 minute. Îl scoatem cu grijă cu o paletă pe o farfurie, peste care putem pune un șervețel care să absoarbă excesul de apă.

Curățăm avocadoul și îl tăiem felii subțiri.

Prăjim felia de pâine și o ungem cu brânza cottage, peste care așezăm feliile de avocado.

Deasupra așezăm oul și condimentăm cu sare, piper, fulgi de chili și orice alte condimente preferăm. Servim imediat.

Dacă vrem să pregătim ouăle poșate în avans, acestea pot fi depozitate în frigider într-un bol, acoperite cu apă, până la 24 de ore.

LBRIS

We know
books



IBDIS | We know BOBOS

BOL CU ARPACAȘ, IAURT ȘI FRUCTE



VALORI NUTRIȚIONALE: 391 KCAL/PORȚIE

Proteine: 22 g | Carbohidrați: 64 g | Grăsimi: 5 g | Fibre: 7 g

În bucătăria românească, arpacașul este aproape exclusiv folosit la colivă. Dorința noastră este să vă convingem să îl introduceți în alimentația voastră fie la micul-dejun, ca în acest caz, fie la felul principal. Pregătit astfel, arpacașul oferă energie de durată, iaurtul aduce proteine, iar fructele completează cu fibre și prospețime. Primim bonus deliciosul polen, care vine la pachet cu numeroase beneficii, mai ales consumat în prima parte a zilei.



- 50 g de arpacaș
- 1 praf de sare
- 150 g de iaurt grecesc 2% grăsime
- ½ banană
- ½ kiwi
- 10 g de goji uscate
- 5 g de polen (1 linguriță)

Gătim arpacașul: putem să-l fierbem clasic sau să-l pregătim la air fryer astfel:

Într-un bol termorezistent, punem o parte de arpacaș, două părți de apă și praful de sare. Acoperim bolul cu folie de aluminiu, sigilăm bine și îl introducem în air fryer, la 180°C, pentru 20 de minute. Aceeași metodă funcționează și pentru orez sau alte cereale.

Îl lăsăm să se răcorească puțin, apoi îl amestecăm cu iaurtul grecesc.

Adăugăm banana, kiwiul, fructele de goji și polenul deasupra.

Pentru un plus de proteine și fără un aport caloric însemnat, putem adăuga 50 g de albuș – în comerț se găsește varianta pasteurizată, sigură pentru consum și în formă negătită, deși, adăugat peste arpacașul fierbinte, albușul se va găti.

LBRIS

We know
books



BUDINCA DE CHIA CU ZMEURĂ ȘI KIWI



VALORI NUTRIȚIONALE: 291 KCAL/PORȚIE

Proteine: 10 g | Carbohidrați: 44 g | Grăsimi: 11 g | Fibre: 14 g

Micul-dejun poate fi și dulce, și delicios în același timp. Zmeura și kiwiul sunt dulci-acrișoare și se completează perfect cu textura fină a semințelor de chia hidratate. Este o variantă bună dacă vrem să alternăm micul-dejun sărat cu cel dulce.



- 120 g de lapte 1,5% grăsime
- 25 g de semințe de chia
- 1 linguriță (13 g) de miere
- 50 g de zmeură (proaspătă sau congelată)
- 1 kiwi

Cu o seară înainte amestecăm laptele cu semințele de chia și o linguriță de miere, apoi le lăsăm peste noapte la frigider.

A doua zi montăm într-un pahar alternând fructele cu budinca.

Putem pregăti o cantitate mai mare de semințe de chia cu lapte, pentru a avea câteva mese pregătite în avans, alternând și cu alte fructe.

IBIBO We know books



IBBIS | We know COCTELE DE PORC MARINATE ÎN SUC DE PORTOCAL ȘI USTUROI

VALORI NUTRIȚIONALE: 418 KCAL/PORȚIE

Proteine: 35 g | Carbohidrați: 26 g | Grăsimi: 20 g | Fibre: 3 g

Este unul dintre preparatele pe care le recomandăm călduros, pentru că are un echilibru perfect între gustul dulce-acrișor al portocalelor și aroma surprinzătoare de mentă cu usturoi. Marinada ajută cotelul să devină fraged, așa că nu are nevoie de timp îndelungat de gătire. Așadar, e preparatul ideal pentru o cină rapidă.



- 2 cotele de porc (cu sau fără os)
- 3 portocale mari
- 4 căței de usturoi, zdrobiți
- mentă proaspătă
- mix de salată
- 20 g de nuci
- sare
- piper

O portocală și un cățel de usturoi le vom folosi pentru dressingul de salată. Stoarcem portocala și amestecăm cu usturoiul dat prin presă sau pe răzătoare, sare și piper. Lăsăm deoparte până la servire.

Asezonăm cotelele de porc cu sare și piper. Stoarcem celelalte portocale și amestecăm zeama cu usturoiul zdrobit și cu menta tăiată foarte mărunt.

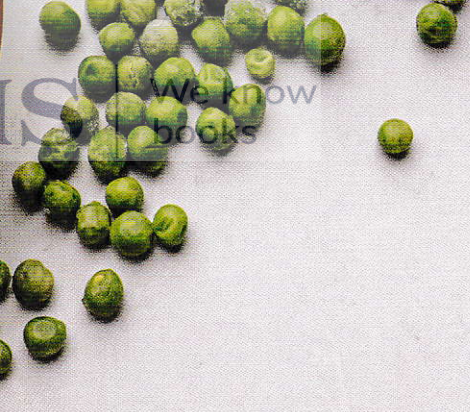
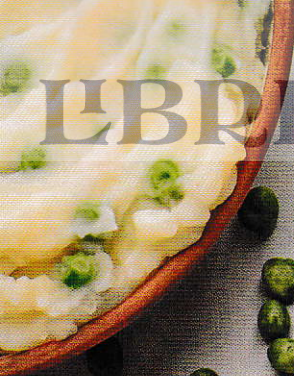
Punem cotelele într-o pungă de vidat sau într-o pungă cu fermoar, apoi turnăm peste ele marinada.

Vidăm punga (dacă folosim aparat de vidat) sau o sigilăm bine și lăsăm carnea la frigider minimum o oră, ideal peste noapte, pentru a se marina. Scoatem carnea din frigider și o lăsăm să ajungă la temperatura camerei înainte de gătire.

Gătim cotelele într-o tigaie sau pe grill, unse cu foarte puțin ulei de măsline, până sunt bine rumenite și gătite.

Servim cotelele cu salată din frunze, nuci mărunțite și dressingul din portocale și usturoi.

Marinada de portocale și usturoi se potrivește și pentru pieptul de pui.



LIBRIS We know books

LBRIS | We know COTLETE DE PORC Books CU SOS DE VIȘINE

VALORI NUTRIȚIONALE: 462 KCAL/PORȚIE

Proteine: 31 g | Carbohidrați: 47 g | Grăsimi: 16 g | Fibre: 4 g

Combinăția de carne de porc cu fructe nu este pe placul tuturor, dar cei cărora le place vor adora acest preparat. Cotletul este fraged și moale, iar sosul de vișine aduce o notă dulce-acrișoară care echilibrează perfect gustul cărnii. Servim cu un piure în care adăugăm boabe de mazăre pentru a păstra nota surprinzătoare a rețetei.



- 220 g de cotlet de porc crud
- 120 g de compot de vișine
- 3 g de amidon
- 1 linguriță (5 ml) de ulei de măsline
- 3 g de amestec de legume deshidratate
- 300 g de cartofi albi
- 30 ml de lapte
- 10 g de unt
- 150 g de mazăre congelată
- sare
- piper proaspăt rășnit
- 1 crenguță de rozmarin
- 1 cățel de usturoi

Asezonăm cotletele cu sare și piper. Le punem într-o tigaie în care am stropit cu puțin ulei, apoi le prăjim la foc mare aproximativ un minut pe fiecare parte, doar cât să le sigilăm și să capete culoare.

Într-un bol amestecăm zeama de compot, amidonul, legumele deshidratate, rozmarinul, ¼ linguriță de piper și o linguriță de sare până obținem un sos omogen.

Turnăm sosul peste cotlete, reducem focul și amestecăm constant pentru a preveni lipirea. Adăugăm usturoiul și lăsăm pe foc până când sosul începe să se îngroașe.

După aproximativ 10 minute, când sosul s-a îngroșat, adăugăm vișinele, mai amestecăm puțin și oprim focul.

Curățăm cartofii, îi tăiem cuburi și îi clătim bine. Îi punem într-o oală cu apă cât să îi acopere.

Adăugăm o linguriță de sare și îi fierbem aproximativ 20 de minute, până devin foarte fragezi.

Scurgem apa, adăugăm untul și amestecăm până se topește complet.

Turnăm laptele și pasăm până obținem un piure fin. Potrivim de sare, apoi adăugăm boabele de mazăre bine scurse și amestecăm ușor.

Servim cotletele cu sos de vișine alături de piure.

LBRIS

We know
books





VALORI NUTRIȚIONALE: 100 KCAL/PORȚIE

Proteine: 4 g | Carbohidrați: 22 g | Grăsimi: 1 g | Fibre: 2 g

Dovleceii sunt foarte slabi caloric, foarte gustoși și oferă un plus de hidratare. Fie că îi facem sub formă de chipsuri rotunde sau de bastonașe, sunt perfecți în orice moment al zilei.



- 1 dovlecel clasic sau zucchini mic
- 20 g de mălai
- sare
- piper proaspăt rășnit

Tăiem dovlecelul felii subțiri, îl punem într-o sită, îl asezonăm cu o linguriță de sare și îl lășăm deoparte 30 de minute – sarea va absorbi excesul de umiditate din dovlecel.

După cele 30 de minute, clătim feliile și le punem la scurs pe un șervet.

Încingem cuptorul la 160°C, funcția ventilație.

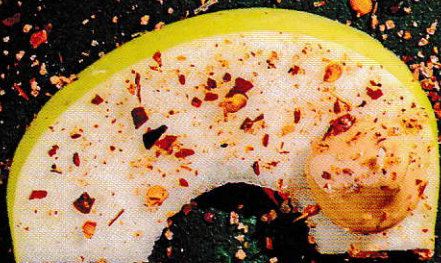
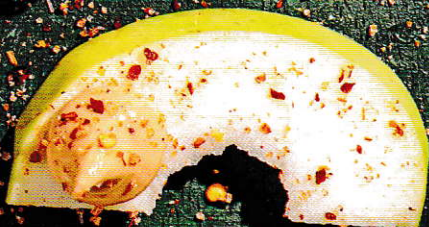
Distribuim feliile pe o tavă tapetată cu hârtie de copt, le asezonăm cu sare și piper, apoi presărăm peste ele mălaiul.

Coacem pentru 30 de minute – întoarcem feliile la jumătatea timpului.

Din cauză că unele felii pot fi mai groase și nu s-au copt toate, mai putem crește timpul de coacere cu încă 10 minute.

LBRIS

We know
books



LBDIS | We know books

MĂR CU UNT DE ARAHIDE ȘI PRIK GLUA



VALORI NUTRIȚIONALE: 215 KCAL/PORȚIE

Proteine: 5 g | Carbohidrați: 34 g | Grăsimi: 8 g | Fibre: 6 g

Fructele sunt întotdeauna o alegere bună pentru o gustare, dar uneori simțim nevoia de încă ceva. Poate ceva puțin sărat sau mai dulce? Ori poate iubim gustul picant? Această combinație le are pe toate... și ceva în plus. Condimentul prik glua este specific Thailandei, unde este folosit pentru a aromatiza fructele, în special mango și ananas. Îl putem face simplu acasă și se potrivește perfect cu mărul. Untul de arahide adaugă cremozitate și extra gust și proteine.



- 1 măr verde Granny Smith
- 15 g de unt de arahide
- 10 g de condiment prik glua (sare, zahăr, ardei iute)

Condimentul prik glua se poate pregăti într-o cantitate mai mare și îl păstrăm într-un borcan. Este un mix specific thailandez, care se servește cu fructe precum mango sau ananas, și e foarte bun și cu măr sau struguri. Amestecăm într-un borcan 3 linguri de sare cu 3 linguri de zahăr (sau îndulcitor, stevie, de exemplu) și 3 linguri de fulgi de chili.

Pentru această gustare feliem mărul verde, punem pe fiecare felie puțin unt de arahide și presăram prik glua.

Dacă preferăm gustul acrișor, după ce feliem merele, le putem stropi cu puțină zeamă de lămâie sau de lime. În acest fel vom preveni și oxidarea lor.

LEBRIS

We know
books



LEBDIS | We know books

BATOANE CU ZMEURĂ ȘI COCOS



VALORI NUTRIȚIONALE: 140 KCAL/PORȚIE

Proteine: 2 g | Carbohidrați: 17 g | Grăsimi: 8 g | Fibre: 2 g

Aceste batoane nu au nevoie de o prezentare foarte complexă. Credem că poza vorbește de la sine. Fie că iubiți ciocolata, cocosul sau zmeura, le veți a-do-ra!



- 100 g de fulgi de cocos
- 200 g de zmeură – proaspătă sau congelată
- 100 g de ciocolată amăruie
- câteva picături de îndulcitor – opțional

Într-un blender mixăm fulgii de cocos cu zmeura, apoi presăm compoziția într-o tavă de chec tapetată cu hârtie de copt – dăm tava la congelator pentru minimum o oră.

Topim pe baie de aburi ciocolata și o distribuim în tavă, peste fulgii de cocos cu zmeură.

Așteptăm ca ciocolata să se răcească complet, apoi scoatem din tavă și porționăm în felii sau cuburi.