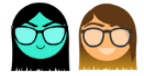


S2024, ep #1

MEAL PLAN prezentat și mâncat de **3mesepezi**



3mesepezi
prezintă și mănâncă:

S2024, ep #1

MEAL PLAN

ca să nu te mai întreb
"da'eu ce mănânc azi?"



MENIU

aka idei de mâncăriki pentru 7 zile, cu 3mesepezi

MENIU	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
MIC DEJUN	El clásico: porridge	Ouă fierte cu pâine integrală, cremă de brânză și avocado	Ovăz cu lapte pe simplitate	Humus pe patuț de pâine cu ou	Ovăz cu lapte pe simplitate	"Avem avocado toast acasă"	Pancakes pe sănătate și zmeuriki
PRÂNZ	Ficăței miammm cu sos roșu & mămăliguță	Zoodles cu ricotta	Paste cu carne tocată și ciuperci	Somon cu broccoli	Supă cremă de usturoi de testat dragostea	Cartofi copti cu sălățiiki	Spaghetti-balls
CINĂ	Zoodles cu ricotta	Ficăței miammm cu sos roșu & mămăliguță	Humusel in lipie cu legume colorate	Supă cremă de usturoi de testat dragostea	Cotlet de porc la grill cu frunze și dovlecel	Atenție! Plouă cu chiftele (în sălățiiki)	Sălățiiki de ton

De luat în seamă:

- You can do this! Meniul nu este aici pentru a bifa fiecare masă, ci pentru a te ajuta să te organizezi, să cheltui mai puțin, să risipești mai puțin și să ai confortul mental că nu trebuie să îți bați capul să te gândești ce mănânci la fiecare masă
- Meal planning-ul nu este un sport competitiv, fii blând(ă) cu tine 😊
- Noi suntem aici pentru nițică inspirație și ajutor în organizare, dar tu știi cel mai bine de ce ai nevoie, așa că ajustează totul pe nevoile tale (meniul, cantități, ingrediente etc)
- Nu suntem nutriționiști, meniul se bazează pe cum ne organizăm și ce mai mâncăm noi, te încurajăm să apelezi la serviciile unui specialist în nutriție dacă asta e nevoie ta
- Cantitățile din lista de cumpărături sunt pentru o persoană, pentru meniul de mai sus



REȚETE

aka "numai cine nu gătește, nu gresește"

LUNI

Mic dejun: EL CLASICO: PORRIDGE

Ingrediente:

- 3 linguri rase de ovăz
- 150-170 ml lapte cocos (sau de care preferi tu)
- 2 linguri pudră roșcove (opțional)
- 100g măr ras
- 2 lingurițe chipsuri de cocos

Și ce fac cu ele?

Ovăzul se aruncă pe foc dimpreună cu laptele - aș recomanda folosirea unui mic ceunel. Mie-mi iese super bun așa. Am luat de la Obor și-l folosesc strict pentru porridge sau mămăligă. Cât încă e pe foc situația punem mărul ras peste + pudra de roșcove și amestecăm. La final punem într-un bol, decorăm cu chipsurile de cocos. Dacă simți nevoia să fie mai dulce, poți pune nițică miere.

Prânz: FICĂȚEI MIAMMM CU SOS ROȘU & MĂMĂLIGUȚĂ

Genu de rețetă care te face să-ți suni mama, să-i zici că ți-e dor.

Ingrediente (pentru 2 mese, adică și pentru aia de mâine):

- 500gr ficăței
- 350gr Tomato Frito (my personal fav)/ passata/ roșii decojite
- 2 cepe roșii
- 8 căței de usturoi
- 400ml stock de pui (aka supică de pui - am făcut rapid cu apă fierbinte și un cub bio)
- 2 linguri ulei
- 1 linguriță boia dulce
- ½ linguriță piper
- ½ linguriță sare
- Pentru mămăligă: 120gr mălai, 500ml apă, ½ linguriță sare

Și ce fac cu ele?

Întâi am făcut un mini-prep: am tăiat ceapa mărunt, 4 căței de usturoi i-am tăiat feliuțe și 4 i-am dat prin zborșitoarea de usturoi, am făcut stock-ul de pui (aka 400ml apa fierbinte și un cub bio de supă care să fiarbă în apă vreo 2-3 minute).



Într-un wok sau tigaie de dimensiuni-înspre-mari am pus 2 linguri de ulei la încins. Apoi, am adăugat ceapa tocată. După ce a prins culoare ceapa, am aruncat în wok și ficăței + usturoiul tocat ca să se perpeleasca câteva minute. Apoi, am adăugat sosul de roșii, am pus capacul și am lăsat pe foc mic 15-20 minute. Mai amestecă din când în când și adaugă un pic de apă dacă ți se pare că scade prea tare.

Pentru mămăligă, e important să faci "păsatul". Când eram eu mică și la țară, așa se numea ce dădeam la baby-rățuște să mănânce sincer haha. Anyway, ideea e ca atunci când pui apa la fiert, imediat să pui 2-3 linguri de mălai și sarea. Și să amesteci. Apoi, când începe să fiarbă apa, începi să adaugi treptat și restul de mălai și toooot amesteci cu telul, până începe mămăliga să bolborosească așa oleacă. Ta-daaaaam.

Cină: ZOODLES CU RICOTTA

Ingrediente (pentru 2 mese, adică și pentru aia de mâine):

- 2 dovlecei
- usturoi - efectiv cât preferi tu, noi preferăm fără număr de obicei
- 200ml suc de roșii/ passata/ roșii decojite
- 150g ricotta
- 1 lingură ulei de măsline
- sare, piper

Și ce fac cu ele?

Ar fi o schemă să ai mașinărie din aia cu care să faci zoodles. Dacă nu ai, îi dai pe răzătoare. Tragi la tigaie usturoiul în niște ulei de măsline, pui și dovlecelul + sucul de roșii. Nu ține super mult dovlecelul pe foc, că se face terci și nu vrem asta. 3 minute ar trebui să fie suficient, cât să rămână crunchy. Pui totul într-o farfurie, ricotta deasupra și gata. Chiar sună mai fancy decât e.

MARȚI

Mic dejun: OUĂ FIERTE CU PÂINE INTEGRALĂ, CREMĂ DE BRÂNZĂ ȘI AVOCADO

Ingrediente:

- 2 ouă
- 2 felii pâine integrală
- 1 lingură cremă de brânză
- ½ avocado mare sau unul mic

Și ce fac cu ele?

Fierbi ouăle - tari, moi, cum îți dorești tu. Mermelești pâinea cu cremă de brânză și avocado, pui deasupra ouăle și gata.

Prânz: ZOODLES CU RICOTTA (jumătate din porția de ieri)

Cină: FICĂȚEI MIAMMM CU SOS ROȘU & MĂMĂLIGUȚĂ (jumătate din porția de ieri)



MIERCURI

Mic dejun: OVĂZ CU LAPTE PE SIMPLITATE

Ingrediente:

- 60gr ovăz (are de regulă prin ele fructe, nuci etc) - dacă nu are, poți adăuga
- 80ml lapte

Și ce fac cu ele?

Eu încălzesc laptele 1 min la microunde, apoi adaug ovăzul (și toppinguri, dacă e). You do you <3

Prânz: PASTE CU CARNE TOCATĂ ȘI CIUPERCI

Ingrediente:

- 80gr paste făinoase integrale
- 120-130g vrăbioară de mînzat tocată
- 100gr suc de roșii/ passata/ roșii decojite
- ½ ceapă
- 100g ciuperci
- 1 lingură ulei de măsline
- sare, piper, fulgi de chilli

Și ce fac cu ele?

Călim ceapa 2-3 minute, adăugăm ciupercile, apoi carnea tocată și o asezonăm cu sare, piper și fulgi de chilli. Când e aproape gătită, punem și sosul de roșii peste + pastele fierte. Minim de efort și am bifat și acest prânz!

Cină: HUMUSEL ÎN LIPIE CU LEGUME COLORATE

Ingrediente:

Pentru humus (pentru 2 mese, adică și pentru mâine):

- 1 conservă de năut (400 gr)
- 2 linguri de tahini (opțional, iese pastă de năut dacă nu ai)
- Zeama de la ½ lămâie
- 1 lingură ulei de măsline
- 2 căței de usturoi (opțional)
- 2 cuburi de gheață + 2-3 linguri de apă (adaugă treptat apa și ajustează pentru consistență)
- ½ linguriță sare

Pentru extra-stuff (toppinguri, cum ar veni)

- 1 lipie sau 2 felii de pâine sau wasa
- 1 ardei kapia/gras
- 5-6 roșii cherry
- 1 castravete
- o mână de sălățiki verde



Si ce fac cu ele?

Scurgi conserva de năut, bagi la blender ingredientele pentru humus, iar apa o adaugi treptat ca să îți iasă consistența dorită. Gheața ajută să iasă mai cremos humusul. Vâjii acolo și this was it! La final, după ce pui humusul în bol, mai poți adăuga niște ulei de măsline și arunca niște fulgi de chilli pe ici, pe colo. Lipia sau feliile de pâine sunt mai bune încălzite & apoi adaugi humus peste și legumele crude tăiate. O masă simplă și super bună!

JOI

Mic dejun: HUMUS PE PĂTUȚ DE PÂINE CU OU (la fel ca miercuri, dar am pus un ou fiert on top și niște condimente, în loc de legume)

Prânz: SOMON CU BROCCOLI

Ingrediente:

- 150g somon
- Zeama de la ½ lămâie
- 200g broccoli
- 2 lingurițe parmezan
- Sare, piper

Si ce fac cu ele?

Condimentele somonul și îl dai la cuptorul încălzit în prealabil la 180 grade vreme de aproximativ 10 minute. Fierbi broccoli-ul 3-4 minute, îl condimentezi, îl amesteci cu parmezanul și îl dai la air fryer sau cuptor circa 7-8 minute. Storci zeama de lămâie pe somon & you enjoy!

Cină: SUPĂ-CREMĂ DE USTUROI DE TESTAT DRAGOSTEA

Sau cum ar zice mama: "Ce-a fost în capul tău să pui atâtia căței de usturoi?!"

Ingrediente (2-3 porții din care mâncăm și mâine):

- 3 căpățâni de usturoi
- 1 kit de supă (1 ceapă, 2 morcovi, 1 bucată păstârnac)
- 4 cartofi medii
- 2 cuburi bio
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură parmezan ras (opțional, dar recomandăm obligatoriu haha)
- fulgi de chilli (opțional, dar și aici recomandăm obligatoriu)
- 1 wasa (opțional, asta chiar e opțională)

Si ce fac cu ele?

Pe scurt, te organizezi ca pentru orice supă. Pui la fiert în 2L apă legumele tăiate (nu contează cum, că o să le blenduim), cele 2 cuburi bio - mai puțin usturoiul. Căpățânile de usturoi le tai pe jumate (perpendicular pe căței, cum ar veni, știți voi toate video-urile ălea fancy de pe Insta), pui uleiul peste ele și le împachetezi frumos în folie de staniol. Merg la cuptor la 180 grade pentru



40 minute. Apoi, le storci interiorul în supă. Blenduești totul și aia e treaba. În farfurie, eu mereu arunc fulgi de chilli și niște parmezan ras pe deasupra, că o viață avem.

VINERI

Mic dejun: OVĂZ CU LAPTE PE SIMPLITATE (rețeta de marți)

Prânz: SUPĂ-CREMĂ DE USTUROI DE TESTAT DRAGOSTEA (mâncăm din ce am gătit ieri)

Cină: COTLET DE PORC LA GRILL CU FRUNZE ȘI DOVLECEI

Ingrediente:

- 130-150g cotlet porc fără grăsime
- 1 dovlecel mediu
- frunze la alegere
- 1 lingură oțet
- 1 linguriță ulei de măsline

Și ce fac cu ele?

Carnea o împrietenești cu sare & piper și o faci pe un grătare. Dacă ai unul electric, te-ai scos. Pe același grătare ar trebui să faci și dovlecelul, iar frunzele le amesteci cu niște oțet de mere & ulei. Pe simplu, prieteni. Nu suntem aici să ne dăm atestatul în gătit. ÎNCĂ!

SÂMBĂTĂ

Mic dejun: "AVEM AVOCADO TOAST ACASĂ"

Sau cum să nu dai 40j de lei în oraș pe avo-toast cu tot cu ou (puternice mom vibes aici)

Ingrediente:

- 1 avocado mic sau ½ avocado
- Zeama de la ½ lămâie
- 1 lingură cremă de brânză sau cottage cheese
- 5-6 roșii cherry
- 2 ouă
- ½ lgt piper
- Un vârf de sare
- 2 felii de pâine

Și ce fac cu ele?

Am zborșit avocado-ul, am pus crema de brânză, zeama de lămâie, sarea, piperul și roșiile cherry tocate super mărunț. Am întins pe pâine. Am făcut 2 oo ochiuri și le-am aruncat peste. Bun, rapid și ieftin (adică mai ieftin ca în oraș, că "avem avocado acasă"). Mai rar așa trio.

Prânz: CARTOFI COPTI CU SĂLĂȚIKI

Ingrediente:

- 4-5 cartofi
- o mână de sălățiki



- castravețe
- oțet

Si ce fac cu ele?

Sincer? Eu arunc direct cartofii în cuptor pe grilajul ăla, fără să îi curăț sau să le fac ceva. În funcție de cât de mari sunt, durează mai mult sau puțin, încearcă-i cu furculița. Apoi, sălățiki cu niște frunze, castraveți și oțet - senzație! Merg de minune și cu brânză, dacă sunteți fani.

Cină: ATENȚIE! PLOUĂ CU CHIFTELE ÎN SĂLĂȚIKI

Ingrediente:

Chiftele (pentru 2 mese):

- 300gr carne tocată de vită-porc (sau de care vreți)
- 1 ou
- 1 ceapă mică roșie
- 2 căței de usturoi
- Juma de legătura de pătrunjel
- 1 felie de pâine (înmuiată în apă și stoarsă) sau 2 linguri pesmet
- 1 linguriță piper
- 1 linguriță boia dulce
- ½ linguriță sare

Extra-stuff

- mână de sălățiki verde
- 5-6 roșii cherry
- 1 lingură cremă oțet balsamic (sau oțet obișnuit)

Si ce fac cu ele?

Amesteci totul într-un bol, apoi formezi chiftele (cât vrei tu de mari), și hop-așa cu ele în cuptor, pe o hârtie de copt. Le poți unge cu ulei înainte să le bagi la cuptor că să fie extra fluff, eu nu fac asta ca să mai salvez niște calorii din uleiul ăla. Merg la cuptor pentru aproximativ 30 de minute la 180 grade. Sfatul e să le ții sub observație, pentru că dacă le faci prea mici, e posibil să se usuce dacă stau atâta. Apoi, sălățiki într-un bol, roșiile tăiate, crema de oțet balsamic (o ador!) și chiftelele. Nu uita să oprești chiftele și pentru paste de mâine hehe.

DUMINICĂ

Mic dejun: PANCAKES PE SĂNĂTATE

Ingrediente:

- 50gr făină (25 integrală, 25 albă pun eu, poți pune doar albă)
- 125gr iaurt grecesc 2%
- Un vârf de cuțit de praf de copt
- ½ banană
- Niște esență de vanilie
- Scorțișoară
- Pentru ornat: 2 linguri de ricotta și 50g zmeură
- 1 linguriță de ulei (pentru uns tigaia la copt)



Și ce fac cu ele?

Amesteci făina cu praful de copt și le dai deoparte. Bați oul, adaugi iaurtul, esența de vanilie, scorțișoara. Când sunt împrietenite pui banana pisată și amesteci bine, bine totul. Apoi adaugi pe rând făina și o încorporezi în compoziție.

Noi folosim de obicei tigaia de clătite de la Tefal care-și face treaba bine și chiar contează în ce le faci mai ales că nu e "the usual compoziție de clătite" și are tendința să se lipească. Când sunt gata le ornezi cu ricotta și zmeura. Iubesc acest ritual de duminică și îl aștept mereu cu bucurie.

Prânz: SPAGHETTI-BALLS

Nu chiar ca la prietenii de la balls (crying emoji), dar ceva să placă la toată lumea cât de cât.

Ingrediente:

- câteva chiftele din alea de ieri
- 80gr spaghete
- 1 ceapă roșie mică
- 150gr Tomato Frito/roșii decojite cubulețe
- 30gr parmezan
- ½ linguriță piper
- 1 linguriță ulei de măsline

Și ce fac cu ele?

Chiftelele sunt deja done, pastele se fierb conform cu ce zice pe ambalaj în apă cu sare (se zice că apa tre să fie sărată cam ca apa mării), iar într-o tigaie se pune ceapa tocată mărunt, într-o linguriță de ulei de măsline. Bronzăm ceapa, apoi punem roșiile la conservă peste, mai fierbem 2 minute, apoi adăugăm chiftele și pastele. Le împrietenim frumos, we spice things up cu niște piper și fulgi de chilli (if we want) și parmezan cât cuprinde.

Cină: SĂLĂȚIKI DE TON

Ingrediente:

- 1 conservă de ton
- o mână de salată verde
- 1 conservă mică de fasole roșie
- câteva roșii cherry
- 1 ceapă roșie
- zeama de la ½ lămâie

Și ce fac cu ele?

Le împrietești în farfurie, you enjoy și apoi bagi niște journaling că tot e duminică seara și nu ți-a luat mult cina.



LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

aka cheltuieli mici, risipă mică, organizare mare

LEGUME ȘI FRUCTE	LACTATE/CARNE/OUĂ
<ul style="list-style-type: none"> • 5 cepe roșii • 4 căpățâni de usturoi • 3 dovlecei • 100g ciuperci • 1 ardei kapia/gras • cam 20-30 roșii cherry • 1 castravete • sălățiki verde x 2 • 200g broccoli • 1 kit de supă (ceapă, morcov, păstârnac) • 4 cartofi medii • niște frunze de busuioc (optional) • juma de legătura de pătrunjel • 2 avocado (mici) sau 1 mare • 1 măr • 2 lămâi • 1 banană • 50gr zmeură 	<ul style="list-style-type: none"> • 250ml lapte cocos (sau de care preferi tu) • 125gr iaurt grecesc 2% • 200g ricotta • 2 linguri cremă de brânză • 60gr parmezan • 500gr ficăței • 120-130g vrăbioară de mânzat tocata • 130-150g cotlet porc • 300gr carne tocată de vită-porc • 150g somon • 5 ouă
DIVERSE	THE USUAL SUSPECTS DE ACASĂ
<ul style="list-style-type: none"> • 180gr de ovăz • 2 linguri pudră roșcove (opțional) • 2 lingurițe chipsuri de cocos • 800gr passata/ roșii decojite • 3 cuburi bio pentru stock (pui/legume/vita) • 7 felii pâine integral • 160g paste făinoase integrale • 1 conservă de năut (400 gr) • 2 linguri de tahini (opțional) • 1 conservă de ton • 1 conservă mică de fasole roșie (sau porumb, după preferințe pt sălățiki de ton) 	<ul style="list-style-type: none"> • sare • piper • ulei de măsline • oțet • boia dulce • fulgi de chilli • 50gr făină (25 integrală, 25 albă pun eu) • 120gr mălai • un vârf de cuțit de praf de copt • niște esență de vanilie • scorțișoară

Și sperăm că n-am uitat nimic! Spor la cumpăraturiki și mâncăriki!