



VICTUS
MEDICAL NUTRITION GROUP

REȚETE , PENTRU SLĂBIRE SĂNĂTOAȘĂ

Rețete hrănitoare cu deficit caloric moderat
pentru slăbire de succès • Autor: Nemes Levente •
Victus Medical Nutrition Group

Nemes Levente

BINE AI VENIT!

Acest ghid de rețete a fost creat de echipa Victus Medical Nutrition Group sub îndrumarea lui **Nemes Levente**, dietetician-nutriționist autorizat cu peste 9 ani de experiență și mii de pacienți tratați.

Rețetele sunt concepute pentru a sprijini **pierderea în greutate sănătoasă și durabilă** prin mese echilibrate, bogate în proteine, fibre și nutrienți esențiali, cu un deficit caloric moderat care nu compromite sănătatea sau energia.

■ ■ AVERTISMENT IMPORTANT

Colaborarea cu un dietetician autorizat este esențială pentru rezultate optime pe termen lung.

Deși aceste rețete sunt elaborate cu atenție pentru a susține o slăbire sănătoasă, **rezultatele individuale pot varia**. Procesul de pierdere în greutate este cel mai bine **supravegheat de un specialist** pentru a asigura:

- Aport nutrițional adecvat și echilibrat
- Abordarea corectă a oricărui condiții de sănătate preexistente (diabet, probleme tiroidiene, etc.)
- Menținerea motivației și adaptarea planului pe parcurs
- Prevenirea efectului yo-yo și a deficiențelor nutriționale

Consultați întotdeauna medicul sau dieteticianul înainte de a începe orice program nou de dietă sau exerciții fizice.

Victus Medical Nutrition Group – cabinet medical de nutriție din Târgu Mureș, condus de **Nemes Levente**, oferă planuri personalizate, suport GLP-1 și monitorizare profesională pentru rezultate durabile.

Cum folosești acest ghid:

- Alege 3 mese principale + 1-2 gustări pe zi din rețetele de mai jos
- Porțiile sunt calculate pentru 1 persoană; ajustează după nevoi
- Combină cu activitate fizică moderată (30-45 min/zi)
- Bea minim 2-2,5 litri de apă pe zi
- Monitorizează progresul săptămânal și ajustează cu ajutorul specialistului

CUPRINS

20 de rețete echilibrate pentru slăbire sănătoasă – mic dejun, prânz, cină și gustări proteice.

1. Parfait proteic cu iaurt grecesc și fructe de pădure
2. Omletă cu spanac, ciuperci și brânză feta light
3. Smoothie proteic verde cu banană și spanac
4. Toast cu avocado, ou poșat și roșii cherry
5. Budincă de chia cu mango și iaurt
6. Salată de quinoa cu pui la grătar și legume
7. Supă de linte roșie cu kale și morcovi
8. Burger de curcan light cu salată de varză
9. Somon la cuptor cu sparanghel și cartof dulce
10. Tofu stir-fry cu broccoli și orez brun
11. Zucchini noodles cu pui și sos pesto light
12. Bol de orez de conopidă cu fasole neagră și avocado
13. Frigarui de creveți cu legume la grătar
14. Salată de năut cu castraveți, roșii și feta
15. Cod la cuptor cu lămâie și ierburi + salată
16. Chiftele de curcan cu dovlecei și sos de roșii
17. Bol de brânză cottage cu ananas și semințe
18. Frittata cu albușuri, spanac și ardei
19. Salată de halloumi light cu pepene verde și mentă
20. Mousse de avocado cu cacao și fructe de pădure

REȚETA 1

Parfait proteic cu iaurt grecesc și fructe de pădure

INGREDIENTE

- 200 g iaurt grecesc 0% grăsime
- 80 g mix de fructe de pădure (afine, zmeură, căpșuni)
- 15 g semințe de chia
- 10 g migdale feliate
- 5 ml miere (opțional, max 1 linguriță)

MOD DE PREPARARE

1. Pune iaurtul grecesc într-un bol sau pahar înalt.
2. Adaugă straturi de fructe de pădure și semințe de chia.
3. Presară migdalele deasupra.
4. Opțional, adaugă mierea pentru un plus de savoare.
5. Servește imediat sau păstrează la frigider 10 minute.

■ 285 kcal | Proteine: 23g | Carbohidrați: 28g | Grăsimi: 8g



REȚETA 2

Omlet cu spanac, ciuperci și brânză feta light

INGREDIENTE

- 3 albușuri + 1 ou întreg
- 50 g spanac proaspăt
- 40 g ciuperci champignon
- 20 g brânză feta light
- Ierburile aromatice (oregano, busuioc), sare, piper

MOD DE PREPARARE

1. Bate ouăle cu sare, piper și ierburile.
2. Sotează ciupercile și spanacul în tigaie antiaderentă (fără ulei sau cu spray).
3. Toarnă amestecul de ouă peste legume.
4. Când e aproape gata, adaugă feta și pliază omleta.
5. Servește cu salată verde proaspătă.

■ 245 kcal | Proteine: 22g | Carbohidrați: 6g | Grăsimi: 14g



Smoothie proteic verde cu banan și spanac

INGREDIENTE

- 1 banan mic congelat
- 30 g pudră de proteină (vanilie sau neutră)
- 100 g spanac proaspăt
- 200 ml lapte de migdale fără zahăr
- 5 g semințe de chia sau in

MOD DE PREPARARE

1. Pune toate ingredientele în blender.
2. Blendează la viteză mare 60-90 secunde până devine cremos.
3. Dacă e prea gros, adaugă puțin apă sau lapte.
4. Servește imediat într-un pahar înalt.
5. Ideal pentru micul dejun sau post-antrenament.

■ 265 kcal | Proteine: 28g | Carbohidrați: 32g | Grăsimi: 5g



REȚETA 4

Toast cu avocado, ou poșat și roșiile cherry

INGREDIENTE

- 1 felie pâine integrală (30-35g)
- ½ avocado copt
- 1 ou mare
- 4-5 roșiile cherry
- Sare, piper, fulgi de chili, lămâie

MOD DE PREPARARE

1. Prăjește pâinea la toaster sau tigaie.
2. Pisează avocado cu furculița, adaugă sare și piper.
3. Fierbe apa cu oulet, poșează oul 3-4 minute.
4. Întinde avocado pe pâine, adaugă roșiile tăiate.
5. Pune oul poșat deasupra, stropește cu lămâie și chili.

■ 310 kcal | Proteine: 14g | Carbohidrați: 22g | Grăsimi: 18g



REȚETA 5

Budincă de chia cu mango și iaurt

INGREDIENTE

- 3 linguri (30g) semințe de chia
- 150 ml lapte de cocos light sau migdale
- 50 g iaurt grecesc 0%
- 60 g mango proaspăt sau congelat
- Vanilie, scorțoasă, 5g nucă de cocos rasă

MOD DE PREPARARE

1. Amestecă semințele de chia cu laptele și vanilia.
2. Lasă la frigider minim 4 ore sau peste noapte.
3. Dimineața, amestecă bine, adaugă iaurtul.
4. Taie mango în cuburi și pune deasupra.
5. Presară nucă de cocos și scorțoasă.

■ 275 kcal | Proteine: 12g | Carbohidrați: 30g | Grăsimi: 12g



REȚETA 6

Salat de quinoa cu pui la grătar și legume

INGREDIENTE

- 80 g quinoa fiartă (40g uscat)
- 120 g piept de pui la grătar
- 50 g castraveți, 50 g ardei roșu
- 30 g roșii cherry, 20 g ceapă roșie
- Ulei de măsline (5ml), lămâie, mentă proaspătă

MOD DE PREPARARE

1. Gătește quinoa conform instrucțiunilor (aprox. 15 min).
2. Grătește pieptul de pui cu sare și piper.
3. Taie legumele în cuburi mici.
4. Amestecă quinoa răcită cu legumele.
5. Adaugă puiul feliat, stropesc cu ulei și lămâie, adaugă mentă.

■ 380 kcal | Proteine: 32g | Carbohidrați: 35g | Grăsimi: 10g



REȚETA 7

Supă de linte roșie cu kale și morcovi

INGREDIENTE

- 80 g linte roșie uscată
- 1 morcov mediu, 1 țelină mică
- 50 g kale sau spanac
- 1 cățel de usturoi, ½ ceapă
- 1 linguriță chimen, sare, piper, 500 ml supă de legume

MOD DE PREPARARE

1. Călește ceapa și usturoiul în tigaie cu spray antiaderent.
2. Adaugă morcovul și țelina tăiate, sotează 3 min.
3. Adaugă lintea, chimenul și supă de legume.
4. Fierbe 15-18 minute până lintea e moale.
5. Adaugă kale la final, amestecă și servește cald.

■ 295 kcal | Proteine: 18g | Carbohidrați: 45g | Grăsimi: 3g



REȚETA 8

Burger de curcan light cu salată de varză

INGREDIENTE

- 120 g carne de curcan tocat (5% grăsime)
- 1 chiflă integrală mică sau salată mare
- 30 g varză roșie rasă, 30 g morcov ras
- Muștar, iaurt grecesc light (ca sos)
- Sare, piper, usturoi pudră, ceapă pudră

MOD DE PREPARARE

1. Amestecă carnea de curcan cu condimentele, formează burger.
2. Grătește 4-5 min pe fiecare parte.
3. Pregătește salata de varză cu iaurt și muștar.
4. Servește burgerul în chiflă sau în 'bol' de salată.
5. Adaugă felii de roșie și castraveți.

■ 320 kcal | Proteine: 28g | Carbohidrați: 22g | Grăsimi: 12g



Somon la cuptor cu sparanghel și cartof dulce

INGREDIENTE

- 120 g file de somon
- 150 g sparanghel proaspăt
- 80 g cartof dulce (½ bucată mică)
- Ulei de măsline (5ml), lămâie, mărar
- Sare, piper, fulgi de chili

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C.
2. Așază somonul și sparanghelul pe tavă cu hârtie de copt.
3. Stropesc cu ulei, lămâie, sare, piper, mărar.
4. Coace 12-15 minute (somonul să fie roz în interior).
5. Servește cu cartof dulce copt separat (20 min la cuptor).

■ 365 kcal | Proteine: 28g | Carbohidrați: 22g | Grăsimi: 18g



REȚETA 10

Tofu stir-fry cu broccoli și orez brun

INGREDIENTE

- 150 g tofu ferm, scurs și cuburi
- 150 g broccoli (flori)
- 50 g ardei roșu și galben
- 1 căniel usturoi, 1 linguriță ghimbir ras
- Sos de soia light (10ml), 80g orez brun fiert

MOD DE PREPARARE

1. Prăjește tofu în tigaie antiaderent până devine auriu (5-6 min).
2. Adaugă usturoi și ghimbir, sotează 30 sec.
3. Adaugă broccoli și ardei, gătește 4-5 min (păstrează crocant).
4. Adaugă sos de soia light și amestecă.
5. Servește peste orez brun fiert.

■ 340 kcal | Proteine: 22g | Carbohidrați: 38g | Grăsimi: 10g



Zucchini noodles cu pui și sos pesto light

INGREDIENTE

- 200 g piept de pui
- 2 dovlecei medii (spirale sau tăiate julienne)
- 2 linguri pesto light (fără ulei mult)
- 10 g parmezan ras light
- Roșiile cherry, busuioc proaspăt

MOD DE PREPARARE

1. Grătește pieptul de pui cu sare și piper, taie felii.
2. Grătește dovleceii în tigaie 2-3 min (nu prea mult, păstrează textura).
3. Amestecă cu pesto light.
4. Adaugă puiul deasupra.
5. Presară parmezan și adaugă roșiile cherry + busuioc.

■ 295 kcal | Proteine: 32g | Carbohidrați: 12g | Grăsimi: 13g



Bol de orez de conopid cu fasole neagră și avocado

INGREDIENTE

- 200 g conopid (ras ca orez)
- 80 g fasole neagră fiartă (conservă, fără sare)
- ½ avocado
- 30 g porumb, 20 g ceap roșie
- Lămâie, coriandru, chimen, ardei iute (opțional)

MOD DE PREPARARE

1. Rade conopida sau folosește procesor de alimente.
2. Gătește 'orezul' de conopid 4-5 min în tigaie.
3. Adaugă fasolea, porumbul, condimentele.
4. Pune avocado feliat deasupra.
5. Stropesc cu lămâie și presar coriandru.

■ 310 kcal | Proteine: 12g | Carbohidrați: 35g | Grăsimi: 14g



Frigarui de creveți cu legume la grătar

INGREDIENTE

- 150 g creveți curățați
- 1 ardei roșu, 1 ardei galben, 1 ceapă roșie
- 8-10 ciuperci champignon
- Ulei de măsline (5ml), lămâie, usturoi, ierburi
- Sare, piper, fulgi de chili

MOD DE PREPARARE

1. Marinează creveții 15 min cu ulei, lămâie, usturoi, ierburi.
2. Taie legumele în bucăți potrivite pentru grătar.
3. Înțir alternativ creveții și legume pe beștele.
4. Grătează 3-4 min pe fiecare parte (creveții se fac rapid).
5. Servește cu salată verde și felie de lămâie.

■ 255 kcal | Proteine: 26g | Carbohidrați: 14g | Grăsimi: 10g



REȚETA 14

Salat de năut cu castraveți, roșii și feta

INGREDIENTE

- 120 g năut fiert (conservat, clătit)
- 80 g castraveți, 60 g roșii cherry
- 30 g ceapă roșie, 20 g feta light
- Pătrunjel proaspăt, lămâie, ulei măsline (5ml)
- Sare, piper, chimen

MOD DE PREPARARE

1. Clătește bine năutul și pune într-un bol.
2. Adaugă castraveții cuburi, roșiile tăiate, ceapa.
3. Presară feta sfărâmată.
4. Condimentează cu pătrunjel, lămâie, ulei, sare, piper, chimen.
5. Amestecă delicat și servește rece.

■ 285 kcal | Proteine: 13g | Carbohidrați: 32g | Grăsimi: 11g



Cod la cuptor cu lămâie și ierburi + salată

INGREDIENTE

- 140 g file de cod sau alt pește alb
- ½ lămâie (felii + suc)
- ierburi (mărar, pătrunjel, cimbru)
- 200 g salată mixtă (rucola, spanac, salată verde)
- Castraveți, roșii, 5ml ulei măsline

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 190°C.
2. Așază peștele pe hârtie de copt, stropesc cu suc de lămâie.
3. Presară ierburi, sare, piper, pune felii de lămâie deasupra.
4. Coace 15-18 minute până se sfârșim ușor cu furculița.
5. Servește cu salată proaspătă aseasonată cu ulei și lămâie.

■ 265 kcal | Proteine: 30g | Carbohidrați: 8g | Grăsimi: 11g



Chiftele de curcan cu dovlecei și sos de roșii

INGREDIENTE

- 150 g carne de curcan tocat
- 1 dovlecel mic ras (stors de apă)
- 1 ou mic, 2 linguri pesmet integral
- ierburi italiene, usturoi, ceapă pudră
- 200 g sos de roșii light (fără zahăr adăugat)

MOD DE PREPARARE

1. Amestecă carnea, dovlecelul ras, oul, pesmetul și condimentele.
2. Formează 6-8 chiftele mici.
3. Prăjește în tigaie antiaderentă 4-5 min pe fiecare parte.
4. Adaugă sosul de roșii, fierbe încă 5 min la foc mic.
5. Servește cu salată sau orez de conopid.

■ 295 kcal | Proteine: 28g | Carbohidrați: 18g | Grăsimi: 12g



Bol de brânză cottage cu ananas și semințe

INGREDIENTE

- 180 g brânză cottage light (0-2% grăsime)
- 80 g ananas proaspăt sau conservat fără zahăr
- 10 g semințe de dovleac sau floarea-soarelui
- 5 g semințe de chia
- Scorțoară, vanilie (opțional)

MOD DE PREPARARE

1. Pune brânza cottage într-un bol.
2. Adaugă bucățile de ananas.
3. Presară semințele de dovleac și chia.
4. Adaugă scorțoară și vanilie după gust.
5. Amestecă ușor și servește ca gustare proteică.

■ 240 kcal | Proteine: 26g | Carbohidrați: 18g | Grăsimi: 7g



REȚETA 18

Frittata cu albușuri, spanac și ardei

INGREDIENTE

- 5 albușuri + 1 ou întreg
- 60 g spanac proaspăt
- 40 g ardei roșu și galben
- 20 g ceapă, 15 g parmezan light
- Sare, piper, nucșoară (opțional)

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
2. Bate ouăle cu sare, piper și nucșoară.
3. Sotează ceapa și ardeii 2 min, adaugă spanacul.
4. Toarnă amestecul de ouă, presară parmezan.
5. Coace 12-15 minute până se întărește. Taie în porții.

■ 210 kcal | Proteine: 24g | Carbohidrați: 6g | Grăsimi: 10g



Salat de halloumi light cu pepene verde și mentă

INGREDIENTE

- 60 g halloumi light (sau brânză similară cu conținut redus de grăsime)
- 150 g pepene verde cuburi
- 50 g castraveți, 30 g mentă proaspătă
- 1 lămâie, 5ml ulei măsline, fulgi de chili
- Salat verde (rucola sau baby spanac)

MOD DE PREPARARE

1. Grătează halloumi 2-3 min pe fiecare parte până devine auriu.
2. Taie pepenele și castraveții în cuburi.
3. Amestecă salata verde cu mentă, castraveți, pepene.
4. Adaugă halloumi cald deasupra.
5. Stropesc cu lămâie, ulei și chili.

■ 275 kcal | Proteine: 14g | Carbohidrați: 18g | Grăsime: 15g



Mousse de avocado cu cacao și fructe de pădure

INGREDIENTE

- ½ avocado copt
- 1 lingură cacao pudră neîndulcit
- 30 g iaurt grecesc 0%
- 5-10 ml miere sau eritritol (după gust)
- 30 g fructe de pădure pentru decor

MOD DE PREPARARE

1. Pisează avocado cu furculița până devine cremos.
2. Adaugă cacao, iaurt și îndulcitor, amestecă bine.
3. Blendează 30 sec pentru textură fină (opțional).
4. Pune în pahar și lasă la frigider 20-30 min.
5. Decorează cu fructe de pădure înainte de servire.

■ 230 kcal | Proteine: 6g | Carbohidrați: 18g | Grăsimi: 15g



MULȚUMIM!

Sperăm că aceste rețete te vor ajuta în călătoria ta spre o sănătate mai bună și o greutate optimă.

Pentru planuri personalizate, consultați și suportul nostru:

Victus Medical Nutrition Group

Nemes Levente – Dietetician-Nutriționist Autorizat

Târgu Mureș, România

Consultații în română, maghiară și engleză

Săbire sănătoasă. Rezultate durabile. Sub supraveghere profesională.