



VICTUS
Medical Nutrition Group

Retete pentru Cei Mici



Nemes Levente - Dietetician Înregistrat

IMPORTANT – CITIȚI VĂ RUGĂM

Această carte de bucate este oferită cu titlu informativ și educativ de către VICTUS Medical Nutrition Group.

Rețetele și sfaturile prezentate au fost elaborate de Nemes Levente, Dietetician Înregistrat, pe baza celor mai recente recomandări nutriționale pentru copii.

ACEASTĂ CARTE NU ÎNLOCUIEȘTE CONSULTUL MEDICAL SAU COLABORAREA CU UN DIETETICIAN AUTORIZAT.

Fiecare copil este unic. Vârsta, greutatea, alergiile, preferințele și starea de sănătate influențează nevoile nutriționale individuale. Pentru sfaturi personalizate, planuri de alimentație adaptate sau în cazul oricăror preocupări legate de nutriția copilului dumneavoastră, vă recomandăm cu căldură să programați o consultație cu un dietetician sau medic specialist.

Colaborarea directă cu un profesionist în nutriție este întotdeauna mai benefică, sigură și recomandată decât utilizarea exclusivă a informațiilor din această carte.

VICTUS Medical Nutrition Group și autorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventuale consecințe rezultate din aplicarea rețetelor fără consult medical prealabil.

© 2026 VICTUS Medical Nutrition Group – Toate drepturile rezervate

Bine ați venit în lumea rețetelor sănătoase!

Retete pentru Cei Mici

Dragii mei părinți, bunici și micuți exploratori ai farfuriei,

Sunt Nemes Levente, dietetician înregistrat la VICTUS Medical Nutrition Group. Am creat această colecție specială de 20 de rețete cu dragoste și expertiză, gândindu-mă la cei mai prețioși membri ai familiei voastre – copiii.

Fiecare rețetă a fost concepută pentru a fi:

- Nutritivă – bogată în vitamine, minerale, proteine și fibre esențiale pentru creștere și dezvoltare
- Atractivă – culori vii, forme amuzante și texturi prietenoase cu cei mici
- Ușor de preparat – timp scurt, ingrediente accesibile și pași simpli
- Distractivă – implicarea copiilor în bucătărie creează amintiri de neuitat și obiceiuri sănătoase pe viață

Am inclus sugestii de la dietetician pentru fiecare rețetă, astfel încât să înțelegeți beneficiile fiecărui ingredient.

Gătiți împreună, râdeți, gustați și creați tradiții familiale sănătoase!

Cu drag,
Nemes Levente
Dietetician Înregistrat
VICTUS Medical Nutrition Group

„Fiecare lingură de sănătate este o investiție în viitorul copilului tău.”

CUPRINS

Nr.	Rețetă	Categorie
1	Pancakes Zâmbăreți cu Banană	Mic dejun
2	Smoothie Pădurea Magică (Verde)	Băuturi & Gustări
3	Omletă Curcubeu cu Legume	Mic dejun
4	Nuggets de Pui Sănătoși la Cuptor	Mese principale
5	Paste Curcubeu cu Broccoli și Brânză	Mese principale
6	Parfaitul Prințesei cu Fructe de Pădure	Gustări & Deserturi
7	Batoanele Energetice ale Supereroului	Gustări
8	Supa de Aur - Cremă de Dovleac	Mese principale
9	Peștele Voinic cu Cartofi Dulci	Mese principale
10	Chifteluțe de Curcan cu Quinoa	Mese principale
11	Toastul Aventurierului (Avocado & Ou)	Mic dejun
12	Salata de Fructe Fermecată	Gustări & Deserturi
13	Clătitele Verzi ale Piticului (cu Spanac)	Mic dejun
14	Salata de Pui a Eroului	Mese principale
15	Budınca de Noapte Bună (Orez cu Lapte)	Gustări & Deserturi
16	Biscuiții Prietenilor (Banane & Ovăz)	Gustări & Deserturi
17	Smoothie Inimioară Roz	Băuturi & Gustări
18	Hummusul Dansator cu Bețișoare de Legume	Gustări
19	Pui la Cuptor cu Cartofi Dulci și Broccoli	Mese principale
20	Merele Îndulcite ale Bunicii	Gustări & Deserturi

MIC DEJUN

1. Pancakes Zâmbăreți cu Banană

Timp: 20 minute | Porții: 4 porții

Ingrediente:

- 2 banane coapte bine
- 2 ouă medii
- 150 g iaurt grecesc natural (fără zahăr adăugat)
- 100 g făină integrală
- 1 linguriță praf de copt
- ½ linguriță scorțișoară măcinată
- 1 lingură ulei de cocos (sau coacere la 180°C)
- Fructe proaspete pentru decor (opțional)

Mod de preparare:

1. Pisează bananele cu o furculiță până obții un piure fin.
2. Amestecă ouăle cu iaurtul și scorțișoara într-un bol.
3. Combină făina cu praful de copt și adaugă amestecul umed. Amestecă ușor.
4. Încălzește tigaia cu puțin ulei și toarnă aluatul în cercuri mici.
5. Prăjește 2-3 minute pe fiecare parte până devin aurii și pufoase.
6. Servește cu iaurt extra și fructe. Zâmbetele sunt garantate!

Sfatul dieteticianului: Bogate în potasiu (pentru inimă și mușchi) și fibre. Proteinele din ouă și iaurt susțin creșterea armonioasă a celor mici.

BĂUTURI & GUSTĂRI

2. Smoothie Pădurea Magică (Verde)

Timp: 5 minute | Porții: 2 porții

Ingrediente:

- 1 banană congelată
- 1 mână spanac proaspăt (spălat)
- 100 g iaurt natural
- ½ măr verde
- 100 ml lapte de migdale sau apă
- 1 linguriță miere (opțional, pentru >1 an)

Mod de preparare:

1. Spală bine spanacul și mărul.
2. Adaugă toate ingredientele în blender.
3. Blendază 30-45 secunde până devine cremos și uniform.
4. Toarnă în pahare cu pai colorat.
5. Servește imediat pentru maxim de vitamine!

Sfatul dieteticianului: Plin de vitamine A, C, K și fier din spanac. O modalitate distractivă de a introduce legume verzi în dieta zilnică.

MIC DEJUN

3. Omletă Curcubeu cu Legume

Timp: 15 minute | Porții: 2 porții

Ingrediente:

- 3 ouă
- ½ ardei roșu tocat mărunt
- ½ ardei galben tocat mărunt
- 50 g brânză telemea rasă
- 1 roșie mică fără semințe
- 1 linguriță ulei de măsline
- Ierburi aromatice (opțional: oregano, busuioc)

Mod de preparare:

1. Bate ouăle cu o furculiță și adaugă puțină sare (opțional).
2. Încălzește uleiul într-o tigaie antiaderentă.
3. Adaugă legumele și călește-le 2 minute.
4. Toarnă ouăle peste legume și amestecă ușor.
5. Presară brânza și lasă la foc mic 4-5 minute până se încheagă.
6. Rulează sau taie în triunghiuri vesele și servește!

Sfatul dieteticianului: Sursă excelentă de proteine de calitate și vitamine din legume colorate. Ajută la dezvoltarea creierului și a vederii.

MESE PRINCIPALE

4. Nuggets de Pui Sănătoși la Cuptor

Timp: 30 minute | Porții: 4 porții

Ingrediente:

- 400 g piept de pui (fără piele)
- 100 g fulgi de ovăz măcinați (sau pesmet integral)
- 1 ou bătut
- 1 linguriță usturoi pudră
- 1 linguriță paprika dulce
- Sare și piper după gust (opțional)
- Ulei de măsline pentru stropit

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C.
2. Taie puiul în bucăți mici, de mărimea unui nugget.
3. Pasează fulgii de ovăz cu usturoiul și paprika.
4. Trebuie ouăle, apoi pasează prin amestecul de ovăz.
5. Așază pe tavă cu hârtie de copt și stropește cu ulei.
6. Coace 20 de minute, răsturnând o dată. Crocant și sănătos!

Sfatul dieteticianului: Versiune mult mai sănătoasă decât cele prăjite. Proteine slabe pentru mușchi + fibre din ovăz. Ideal pentru mesele de prânz sau cină.

5. Paste Curcubeu cu Broccoli și Brânză

Timp: 25 minute | Porții: 4 porții

Ingrediente:

- 250 g paste integrale (forme amuzante: spirale, animale)
- 200 g broccoli (flori mici)
- 100 g brânză cheddar sau gouda rasă
- 2 roșii cherry
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 cățel de usturoi
- Ierburi italiene

Mod de preparare:

1. Fierbe pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
2. În ultimile 5 minute, adaugă broccoli în aceeași oală.
3. Călește usturoiul în ulei, adaugă roșiile tăiate.
4. Scurge pastele și broccoli, adaugă în tigaie.
5. Presară brânza și amestecă până se topește.
6. Servește cu zâmbet – copiii adoră formele!

Sfatul dieteticianului: Carbohidrați complecși din paste integrale + calciu din brânză + vitamine din broccoli. O masă completă și echilibrată.

GUSTĂRI & DESERTURI

6. Parfaitul Prințesei cu Fructe de Pădure

Timp: 10 minute | Porții: 2 porții

Ingrediente:

- 200 g iaurt grecesc natural
- 100 g fructe de pădure mixte (proaspete sau congelate)
- 2 linguri granola fără zahăr (sau ovăz prăjit)
- 1 linguriță miere (opțional)
- Câteva frunze de mentă pentru decor

Mod de preparare:

1. În pahare transparente, alternează straturi de iaurt, fructe și granola.
2. Repetă de 2-3 ori pentru efect de straturi colorate.
3. Drizzle cu puțină miere deasupra.
4. Decorează cu mentă și servește imediat sau răcit.
5. Lasă copilul să asambleze – e distractiv!

Sfatul dieteticianului: Probiotice din iaurt pentru imunitate + antioxidanți din fructe de pădure. Perfect pentru gustare după grădiniță.

GUSTĂRI

7. Batoanele Energetice ale Supereroului

Timp: 25 minute + răcire | Porții: 12 batoane

Ingrediente:

- 150 g fulgi de ovăz
- 2 banane coapte piseate
- 50 g unt de arahide 100% (fără zahăr)
- 30 g semințe de chia sau in
- 50 g fructe uscate (stafide sau merișoare)
- 1 linguriță vanilie

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
2. Amestecă toate ingredientele într-un bol mare.
3. Apasă amestecul într-o tavă mică căptușită cu hârtie.
4. Coace 20 de minute până se rumenește ușor.
5. Lasă să se răcească complet, apoi taie în batoane.
6. Păstrează în frigider 5-6 zile. Ideal pentru ghiozdan!

Sfatul dieteticianului: Energie susținută din ovăz și semințe. Fără zahăr rafinat. Perfect pentru activități fizice și concentrare la școală.

MESE PRINCIPALE

8. Supa de Aur – Cremă de Dovleac

Timp: 35 minute | Porții: 4 porții

Ingrediente:

- 500 g dovleac plăcintar curățat și cubulețe
- 1 morcov mediu
- 1 ceapă mică
- 500 ml supă de legume (sau apă)
- 100 ml lapte de cocos sau iaurt
- 1 linguriță ghimbir proaspăt ras
- Sare, piper, nucșoară

Mod de preparare:

1. Călește ceapa și morcovul în puțin ulei 5 minute.
2. Adaugă dovleacul și supa, fierbe 20 minute.
3. Blendază până devine cremă fină.
4. Adaugă laptele de cocos și condimentele.
5. Servește caldă, cu crutoane sau semințe de dovleac deasupra.
6. Culoarea aurie îi va încânta pe cei mici!

Sfatul dieteticianului: Extrem de bogată în beta-caroten (vitamina A) pentru vedere și imunitate. Textură cremoasă, ușor de digerat.

9. Peștele Voinic cu Cartofi Dulci

Timp: 30 minute | Porții: 3 porții

Ingrediente:

- 300 g file de pește alb (cod, merluciu sau tilapia)
- 2 cartofi dulci medii
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 linguriță rozmarin uscat
- Suc de lămâie
- Legume aburite (fasole verde, mazăre)

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C.
2. Taie cartofii dulci în bastonașe, stropește cu ulei și rozmarin.
3. Coace 15 minute.
4. Adaugă peștele alături, stropește cu lămâie și ulei.
5. Coace încă 12-15 minute până peștele se sfărâmă ușor.
6. Servește cu legume aburite colorate.

Sfatul dieteticianului: Omega-3 din pește pentru creier și ochi + carbohidrați complecși din cartofi dulci. Excelent pentru dezvoltarea cognitivă.

10. Chifteluțe de Curcan cu Quinoa

Timp: 35 minute | Porții: 4 porții

Ingrediente:

- 400 g carne tocată de curcan
- 100 g quinoa fiartă
- 1 ou
- 1 ceapă mică rasă
- 2 linguri pesmet integral sau ovăz
- Ierburi (pătrunjel, mărar)
- Ulei pentru prăjit ușor sau coacere

Mod de preparare:

1. Amestecă carnea cu quinoa, ou, ceapă și ierburi.
2. Formează chifteluțe mici (mărimea unei nuci).
3. Pasează prin pesmet dacă vrei crustă.
4. Prăjește ușor sau coace la 190°C timp de 20 minute.
5. Servește cu salată sau piure de cartofi.
6. Mici, moi și pline de proteine!

Sfatul dieteticianului: Carne slabă de curcan + proteine complete din quinoa. Ușor de mestecat și digerat de către cei mici.

MIC DEJUN

11. Toastul Aventurierului (Avocado & Ou)

Timp: 10 minute | Porții: 2 porții

Ingrediente:

- 2 felii pâine integrală
- 1 avocado copt
- 2 ouă (fierte moi sau poșate)
- Suc de lămâie
- Sare, piper, fulgi de ardei iute (opțional)
- Roșii cherry și ierburi pentru decor

Mod de preparare:

1. Pisează avocado cu suc de lămâie, sare și piper.
2. Prăjește pâinea sau toastează-o.
3. Întinde avocado pe pâine.
4. Adaugă oul deasupra (poșat sau feliat).
5. Decorează cu roșii și ierburi.
6. Tăiat în triunghiuri – gata de aventură!

Sfatul dieteticianului: Grăsimi sănătoase din avocado + proteine din ou. Ideal pentru creier și sațietate prelungită.

GUSTĂRI & DESERTURI

12. Salata de Fructe Fermecată

Timp: 10 minute | Porții: 4 porții

Ingrediente:

- 1 măr roșu
- 1 pară
- 1 banană
- 100 g struguri verzi sau roșii
- 150 g iaurt natural
- 1 linguriță scorțișoară
- Câteva frunze de mentă

Mod de preparare:

1. Spală și taie fructele în cubulețe potrivite pentru copii.
2. Amestecă iaurtul cu scorțișoara.
3. Combină fructele cu iaurtul într-un bol mare.
4. Lasă la frigider 15 minute pentru a se îmbina aromele.
5. Servește în cupe colorate cu mentă deasupra.
6. Fiecare lingură e o explozie de vitamine!

Sfatul dieteticianului: Vitamine, fibre și hidratare. O gustare răcoritoare și natural dulce, fără zahăr adăugat.

MIC DEJUN

13. Clătitele Verzi ale Piticului (cu Spanac)

Timp: 20 minute | Porții: 3 porții

Ingrediente:

- 100 g făină integrală
- 1 ou
- 150 ml lapte sau alternativă vegetală
- 50 g spanac proaspăt (fiert și scurs)
- 1 linguriță praf de copt
- Ulei pentru prăjit
- Iaurt și fructe pentru servire

Mod de preparare:

1. Blendază spanacul cu laptele până devine verde uniform.
2. Amestecă făina, praful de copt și oul.
3. Aducă amestecul verde și amestecă bine.
4. Prăjește clătite subțiri în tigaie unsă.
5. Servește cu iaurt și fructe – aspect magic!
6. Copiii vor adora culoarea verde!

Sfatul dieteticianului: Spanacul ascuns ingenios! Fier + proteine + vitamine. O modalitate creativă de a introduce legume.

MESE PRINCIPALE

14. Salata de Pui a Eroului

Timp: 20 minute | Porții: 3 porții

Ingrediente:

- 200 g piept de pui fiert sau la grătar
- 1 castravete
- 2 roșii cherry
- ½ ardei roșu
- 50 g porumb dulce din conservă (scurs)
- 2 linguri iaurt natural ca dressing
- Ierburi proaspete

Mod de preparare:

1. Taie puiul în cubulețe mici.
2. Taie legumele în forme distractive (stele, cercuri cu cutter).
3. Amestecă totul într-un bol.
4. Adaugă dressingul de iaurt și ierburi.
5. Amestecă ușor și servește în boluri colorate.
6. Fiecare ingredient e o comoară!

Sfatul dieteticianului: Proteină + hidratare din legume. Dressing ușor, fără maioneză. Perfectă pentru prânzuri de vară.

GUSTĂRI & DESERTURI

15. Budinca de Noapte Bună (Orez cu Lapte)

Timp: 25 minute + răcire | Porții: 4 porții

Ingrediente:

- 100 g orez cu bob rotund
- 500 ml lapte (sau alternativă vegetală)
- 1 linguriță vanilie
- 1 linguriță scorțișoară
- 2 linguri miere sau sirop de arțar
- Fructe proaspete pentru decor

Mod de preparare:

1. Clătește orezul și fierbe-l cu laptele la foc mic 20 minute, amestecând.
2. Adaugă vanilia, scorțișoara și mierea.
3. Lasă să se răcească 10 minute.
4. Toarnă în boluri și răcește la frigider minim 1 oră.
5. Servește cu fructe și un strop de scorțișoară.
6. Desertul perfect înainte de culcare!

Sfatul dieteticianului: Carbohidrați lenți pentru somn odihnitor + calciu. Textură cremoasă, ușor de digerat seara.

16. Biscuiții Prietenilor (Banane & Ovăz)

Timp: 25 minute | Porții: 15 biscuiți

Ingrediente:

- 2 banane coapte
- 150 g fulgi de ovăz
- 50 g unt de arahide 100%
- 30 g nucă de cocos rasă (opțional)
- ½ linguriță scorțișoară
- Câteva stafide sau ciocolată neagră (opțional)

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
2. Pisează bananele și amestecă cu untul de arahide.
3. Adaugă ovăzul, scorțișoara și nucă de cocos.
4. Formează biscuiți cu lingura pe tavă cu hârtie.
5. Coace 15-18 minute până se rumenesc.
6. Răcește și păstrează în cutie etanșă.

Sfatul dieteticianului: Fără zahăr rafinat, fără făină albă. Energie naturală + fibre. Ideal pentru gustări între mese sau ghiozdan.

BĂUTURI & GUSTĂRI

17. Smoothie Inimioară Roz

Timp: 5 minute | Porții: 2 porții

Ingrediente:

- 150 g zmeură proaspătă sau congelată
- 100 g iaurt grecesc natural
- 1 banană
- 100 ml lapte sau apă
- 1 linguriță semințe de chia (opțional)

Mod de preparare:

1. Adaugă toate ingredientele în blender.
2. Blendază 40 de secunde până devine roz intens și cremos.
3. Toarnă în pahare cu pai în formă de inimă.
4. Servește imediat.
5. Culoarea roz va atrage orice prințesă sau prinț!

Sfatul dieteticianului: Antioxidanți puternici din zmeură + probiotice. O băutură roz magică pentru imunitate și piele frumoasă.

GUSTĂRI

18. Hummusul Dansator cu Bețișoare de Legume

Timp: 15 minute | Porții: 4 porții

Ingrediente:

- 1 conservă de năut (400 g, scurs)
- 2 linguri tahini (pastă de susan)
- 2 linguri ulei de măsline
- Suc de ½ lămâie
- 1 cățel de usturoi
- Legume: morcov, castravete, ardei, țelină – tăiate bețișoare

Mod de preparare:

1. Blendază năutul, tahini, ulei, lămâie și usturoi până cremos.
2. Adaugă puțină apă dacă e prea gros.
3. Toarnă hummusul într-un bol.
4. Aranjează bețișoarele de legume în jurul bolului ca un dans.
5. Încurajează copilul să "danseze" legumele în hummus!
6. Distracție + nutrienți garantate.

Sfatul dieteticianului: Proteine vegetale + fibre din năut. Grăsimi sănătoase. O gustare interactivă care învață copiii să iubească legumele.

MESE PRINCIPALE

19. Pui la Cuptor cu Cartofi Dulci și Broccoli

Timp: 40 minute | Porții: 4 porții

Ingrediente:

- 500 g pulpe de pui dezosate (sau piept)
- 2 cartofi dulci
- 200 g broccoli
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță usturoi pudră + paprika
- Sare, piper, rozmarin

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C.
2. Taie cartofii în cuburi, amestecă cu ulei și condimente.
3. Așază puiul și cartofii pe tavă.
4. Coace 25 minute.
5. Adaugă broccoli și coace încă 10-12 minute.
6. Servește cu sos de iaurt cu ierburi.

Sfatul dieteticianului: Masă completă: proteină + carbohidrați complecși + vitamine. Ușor de preparat, minim de vase murdare.

GUSTĂRI & DESERTURI

20. Merele Îndulcite ale Bunicii

Timp: 30 minute | Porții: 4 porții

Ingrediente:

- 4 mere roșii sau verzi (potrivite pentru copt)
- 2 linguri stafide sau nuci mărunțite
- 1 linguriță scorțișoară
- 1 lingură miere (opțional)
- 150 g iaurt natural pentru servire

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
2. Scoate miezul merelor cu un cuțit special sau linguriță.
3. Umple fiecare măr cu stafide, scorțișoară și miere.
4. Așază în tavă cu puțină apă la bază.
5. Coace 25-30 minute până se înmoaie.
6. Servește cald cu iaurt rece – desertul perfect de toamnă!

Sfatul dieteticianului: Fibre + pectină pentru digestie + antioxidanți. Desert natural, fără zahăr rafinat. Mirosul de scorțișoară umple casa de căldură.

Vă mulțumim că ați ales rețetele noastre!

Sperăm că aceste rețete v-au inspirat să petreceți timp de calitate în bucătărie cu cei mici și să le oferiți o alimentație echilibrată și plină de gust.

Pentru consultații personalizate, planuri nutriționale sau ateliere de gătit sănătos pentru copii, ne puteți contacta la:

VICTUS Medical Nutrition Group
www.victus.ro | office@victus.ro

Nemes Levente – Dietetician Înregistrat

„Sănătatea copiilor noștri începe de la farfurie.”

© 2026 Toate drepturile rezervate | VICTUS Medical Nutrition Group