

Rețete pentru copii

20 de rețete gândite pentru mesele de familie: rapide, colorate și cu ingrediente pe care le găsești oriunde. Fiecare rețetă explică ce aduce copilului tău — pentru creștere, energie și concentrare la școală.

Nemes Levente
Dietetician-nutriționist autorizat
Victus Medical Nutrition Group
victusmed.ro

Cum folosești aceste rețete

Rețetele de mai jos sunt scrise pentru părinți, nu pentru copii. Sunt gândite ca mese de familie: gătești o dată, mănâncă toată lumea. Nu conțin planuri alimentare, porții impuse sau calcule — ce mănâncă un copil variază enorm de la o zi la alta, iar asta este normal.

Rolul tău este să decizi CE se pune pe masă și CÂND. Rolul copilului este să decidă DACĂ mănâncă și CÂT. Acest împărțit al responsabilităților reduce conflictele de la masă mai mult decât orice rețetă, și îi lasă copilului intactă capacitatea de a-și recunoaște foamea și sațietatea.

Ce urmăresc aceste rețete

Creștere și dezvoltare. Proteine de calitate din ouă, pui, curcan, pește, lactate și leguminoase — necesare pentru mușchi, oase și sistemul imunitar în anii de creștere.

Energie constantă la școală. Carbohidrați integrali și fibre în locul zahărului rafinat, ca să nu apară prăbușirea de energie de la mijlocul dimineții.

Concentrare. Grăsimi sănătoase din pește, avocado, nuci și semințe — importante pentru dezvoltarea creierului și pentru atenție.

Familiarizarea cu legumele. Expunerea repetată, fără presiune, este singurul lucru care funcționează pe termen lung. Culoarele, formele și implicarea copilului în bucătărie ajută mai mult decât insistența.

Gustări care chiar hrănesc. Ideile pentru ghiozdan se bazează pe ovăz, fructe, iaurt și unt de arahide, nu pe produse de patiserie ambalate.

Gătit împreună. Copiii care ajută la prepararea mesei acceptă mai ușor alimente noi. Amestecatul, aranjatul și asamblarea sunt sarcini potrivite chiar și pentru cei mici.

Cuprins

Mic dejun

1. Pancakes zâmbăreți cu banană · 20 min · 4 porții
3. Omletă curcubeu cu legume · 15 min · 2 porții
11. Toastul aventurierului (avocado și ou) · 10 min · 2 porții
13. Clătitele verzi ale piticului (cu spanac) · 20 min · 3 porții

Mese principale

4. Nuggets de pui sănătoși la cuptor · 30 min · 4 porții
5. Paste curcubeu cu broccoli și brânză · 25 min · 4 porții
8. Supa de aur — cremă de dovleac · 35 min · 4 porții
9. Peștele voinic cu cartofi dulci · 30 min · 3 porții
10. Chifteluțe de curcan cu quinoa · 35 min · 4 porții
14. Salata de pui a eroului · 20 min · 3 porții
19. Pui la cuptor cu cartofi dulci și broccoli · 40 min · 4 porții

Gustări și băuturi

- 2. Smoothie pădurea magică (verde) · 5 min · 2 porții
- 7. Batoanele energetice ale supereroului · 25 min + răcire · 12 batoane
- 17. Smoothie inimioară roz · 5 min · 2 porții
- 18. Hummusul dansator cu bețișoare de legume · 15 min · 4 porții

Deserturi

- 6. Parfaitul prințesei cu fructe de pădure · 10 min · 2 porții
- 12. Salata de fructe fermecată · 10 min · 4 porții
- 15. Budinca de noapte bună (orez cu lapte) · 25 min + răcire · 4 porții
- 16. Biscuiții prietenilor (banane și ovăz) · 25 min · 15 biscuiți
- 20. Merele îndulcite ale bunicii · 30 min · 4 porții

Mic dejun

1. Pancakes zâmbăreți cu banană

20 min

4 porții

Sfatul dieteticianului: Bogate în potasiu și fibre. Proteinele din ouă și iaurt susțin creșterea, iar bananele coapte înlocuiesc complet zahărul adăugat.

INGREDIENTE

- 2 banane bine coapte
- 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
- 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 și fructe proaspete.

3. Omletă curcubeu cu legume

15 min

2 porții

Sfatul dieteticianului: Sursă excelentă de proteine de calitate și de vitamine din legumele colorate. Culoarele diferite pe aceeași farfurie fac legumele mai ușor de acceptat.

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
- Ierburile aromatice (oregano, busuioc)

MOD DE PREPARARE

- 1 Bate ouăle cu o furculiță.
- 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 și servește.

11. Toastul aventurierului (avocado și ou)

10 min

2 porții

Sfatul dieteticianului: Grăsimi sănătoase din avocado și proteine din ou. Combinația ține de foame până la prânz și susține concentrarea de dimineață.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Pisează avocado cu suc de lămâie, sare și piper.
- 2 Prăjește sau toastează pâinea.
- 3 Întinde avocado pe pâine.
- 4 Adaugă oul deasupra, poșat sau feliat.
- 5 Decorează cu roșii și ierburi.
- 6 Taie în triunghiuri și servește.

13. Clătitele verzi ale piticului (cu spanac)

20 min

3 porții

Sfatul dieteticianului: Fier, proteine și vitamine din spanac, într-o formă pe care majoritatea copiilor o acceptă. Folosește-le alături de legume vizibile pe farfurie, nu în locul lor.

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 Blendează spanacul cu laptele până devine verde uniform.
- 2 Amestecă făina, praful de copt și oul.
- 3 Adaugă amestecul verde și amestecă bine.
- 4 Prăjește clătite subțiri în tigaia unsă.
- 5 Servește cu iaurt și fructe.

Mese principale

4. Nuggets de pui sănătoși la cuptor

30 min

4 porții

Sfatul dieteticianului: Varianta la cuptor a unui preparat pe care copiii îl cer oricum. Proteine slabe pentru mușchi și fibre din ovăz, fără prăjeală.

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
- 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 Amestecă fulgii de ovăz măcinați cu usturoiul și paprika.
- 4 Trece bucățile prin ou, apoi prin amestecul de ovăz.
- 5 Așază pe tavă cu hârtie de copt și stropește cu ulei.
- 6 Coace 20 de minute, întorcând o dată.

5. Paste curcubeu cu broccoli și brânză

25 min

4 porții

Sfatul dieteticianului: Carbohidrați complecși din pastele integrale, calciu din brânză și vitamine din broccoli. O masă completă gătită într-o singură oală.

INGREDIENTE

- 250 g paste integrale (forme amuzante: spirale, animale)
- 200 g broccoli (buchete mici)
- 100 g cheddar sau gouda ras
- 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 ultimele 5 minute, adaugă broccoli în aceeași oală.
- 3 Călește usturoiul în ulei și adaugă roșiile tăiate.
- 4 Scurge pastele și broccoli, apoi adaugă-le în tigaie.
- 5 Presară brânza și amestecă până se topește.
- 6 Servește imediat.

8. Supa de aur — cremă de dovleac

35 min

4 porții

Sfatul dieteticianului: Foarte bogată în beta-caroten, precursorul vitaminei A, important pentru vedere și imunitate. Textura cremoasă este adesea mai bine acceptată decât legumele întregi.

INGREDIENTE

- 500 g dovleac plăcintar, curățat și tăiat 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, apoi fierbe 20 de minute.
- 3 Blendează până devine cremă fină.
- 4 Adaugă laptele de cocos și condimentele.
- 5 Servește caldă, cu crutoane sau semințe de dovleac deasupra.

9. Peștele voinic cu cartofi dulci

30 min

3 porții

Sfatul dieteticianului: Omega-3 din pește pentru dezvoltarea creierului și a vederii, plus carbohidrați complecși din cartofii dulci. Peștele alb are un gust blând, potrivit pentru început.

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 legumele aburite.

10. Chifteluțe de curcan cu quinoa

35 min

4 porții

Sfatul dieteticianului: Carne slabă de curcan și proteine complete din quinoa. Mici, moi și ușor de mestecat — potrivite și pentru copiii care resping texturile dificile.

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 copt

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă carnea cu quinoa, oul, ceapa și ierburile.
- 2 Formează chifteluțe mici, de mărimea unei nuci.
- 3 Trece-le prin pesmet dacă vrei o crustă.
- 4 Coace la 190 °C timp de 20 de minute sau prăjește ușor.
- 5 Servește cu salată sau piure.

14. Salata de pui a eroului

20 min

3 porții

Sfatul dieteticianului: Proteine și hidratare din legume, cu dressing de iaurt în locul maionezei. Tăierea legumelor în forme amuzante crește semnificativ șansele să fie mâncate.

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 pentru dressing
- Ierburi proaspete

MOD DE PREPARARE

- 1 Taie puiul în cubulețe mici.
- 2 Taie legumele în forme distractive, cu un cutter dacă ai.
- 3 Amestecă totul într-un bol.
- 4 Adaugă dressingul de iaurt și ierburile.
- 5 Amestecă ușor și servește în boluri colorate.

19. Pui la cuptor cu cartofi dulci și broccoli

40 min

4 porții

Sfatul dieteticianului: Masă completă într-o singură tavă: proteine, carbohidrați complecși și vitamine. Minim de vase murdare, ceea ce contează într-o seară de școală.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

Gustări și băuturi

2. Smoothie pădurea magică (verde)

5 min

2 porții

Sfatul dieteticianului: Vitaminele A, C, K și fier din spanac, într-o formă pe care copiii o beau fără discuții. O modalitate bună de a începe familiarizarea cu gustul verde.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Spală bine spanacul și mărul.
- 2 Adaugă toate ingredientele în blender.
- 3 Blendează 30-45 de secunde, până devine cremos.
- 4 Toarnă în pahare și servește imediat.

7. Batoanele energetice ale supereroului

25 min + răcire

12 batoane

Sfatul dieteticianului: Energie susținută din ovăz și semințe, fără zahăr rafinat. Se păstrează 5-6 zile la frigider și intră perfect în ghiozdan.

INGREDIENTE

- 150 g fulgi de ovăz
- 2 banane coapte, pisate
- 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 de copt.
- 4 Coace 20 de minute, până se rumenește ușor.
- 5 Lasă să se răcească complet, apoi taie în batoane.

17. Smoothie inimioară roz

5 min

2 porții

Sfatul dieteticianului: Antioxidanți din zmeură și probiotice din iaurt. Culoarea intensă face gustarea atractivă fără niciun colorant.

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 Blendează 40 de secunde, până devine roz intens și cremos.
- 3 Toarnă în pahare și servește imediat.

18. Hummusul dansator cu bețișoare de legume

15 min

4 porții

Sfatul dieteticianului: Proteine vegetale și fibre din năut, cu grăsimi sănătoase din tahini. Formatul interactiv — copilul „înmoaie” singur legumele — funcționează mai bine decât legumele servite simplu pe farfurie.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Blendează năutul, tahini, uleiul, lămâia și usturoiul până devine cremos.
- 2 Adaugă puțină apă dacă e prea gros.
- 3 Toarnă hummusul într-un bol.
- 4 Aranjează bețișoarele de legume în jurul bolului.
- 5 Lasă copilul să înmoaie singur legumele.

Deserturi

6. Parfaitul prințesei cu fructe de pădure

10 min

2 porții

Sfatul dieteticianului: Probiotice din iaurt și antioxidanți din fructele de pădure. Lasă copilul să asambleze straturile — participarea crește șansele să și mănânce.

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

MOD DE PREPARARE

- 1 În pahare transparente, alternează straturi de iaurt, fructe și granola.
- 2 Repetă de 2-3 ori pentru efectul de straturi colorate.
- 3 Adaugă puțină miere deasupra dacă vrei.
- 4 Decorează cu mentă și servește.

12. Salata de fructe fermecată

10 min

4 porții

Sfatul dieteticianului: Vitamine, fibre și hidratare, natural dulce, fără zahăr adăugat. Fructele tăiate se consumă în general mult mai des decât cele întregi.

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.
- 5 Servește în cupe colorate, cu mentă deasupra.

15. Budinca de noapte bună (orez cu lapte)

25 min + răcire	4 porții
-----------------	----------

Sfatul dieteticianului: Carbohidrați cu eliberare lentă și calciu. Textura cremoasă este ușor de digerat seara, iar preparatul este familiar aproape oricărui copil.

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 de minute, amestecând.
- 2 Adaugă vanilia, scorțișoara și mierea.
- 3 Lasă să se răcească 10 minute.
- 4 Toarnă în boluri și răcește la frigider minimum 1 oră.
- 5 Servește cu fructe și un strop de scorțișoară.

16. Biscuiții prietenilor (banane și ovăz)

25 min	15 biscuiți
--------	-------------

Sfatul dieteticianului: Fără zahăr rafinat și fără făină albă — doar trei ingrediente de bază. Energie naturală și fibre, potrivite pentru gustările dintre mese.

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-le cu untul de arahide.
- 3 Adaugă ovăzul, scorțișoara și nuca de cocos.
- 4 Formează biscuiți cu lingura, pe o tavă cu hârtie de copt.
- 5 Coace 15-18 minute, până se rumenesc.
- 6 Răcește și păstrează într-o cutie etanșă.

20. Merele îndulcite ale bunicii

30 min	4 porții
--------	----------

Sfatul dieteticianului: Fibre și pectină pentru digestie, plus antioxidanți. Un desert natural, fără zahăr rafinat, care umple casa de miros de scorțișoară.

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 cu o linguriță.
- 3 Umple fiecare măr cu stafide, scorțișoară și miere.
- 4 Așază-le în tavă, cu puțină apă la bază.
- 5 Coace 25-30 de minute, până se înmoaie.
- 6 Servește cald, cu iaurt rece.

Întrebări frecvente ale părinților

Copilul meu refuză aproape toate legumele. Ce fac?

Refuzul alimentelor noi este o etapă normală de dezvoltare, nu un eșec al tău. Ce funcționează: oferi legume repetat, în porții mici, alături de ceva ce îi place deja, fără să comentezi dacă mănâncă sau nu. Ce nu funcționează: presiunea, recompensele, negocierile și „încă trei guri”. Poate fi nevoie de 10-15 expuneri până când un aliment este acceptat. Dacă lista alimentelor acceptate scade constant sub 20 sau apar semne de deficit, merită o evaluare.

Este bine să „ascund” legumele în mâncare?

Ca metodă unică, nu. Ajută la aportul de nutrienți pe moment, dar nu îl învață pe copil să recunoască și să accepte legumele. Abordarea echilibrată: folosește ambele — legume incluse în preparate (clătitele verzi, supa cremă) și legume vizibile pe farfurie, fără presiunea de a le mânca. Nu ascunde niciodată alimente despre care copilul te-a întrebat direct; încrederea la masă contează pe termen lung.

Cât ar trebui să mănânce copilul meu?

Nu există o cantitate corectă universală, iar apetitul variază semnificativ de la o zi la alta, în funcție de creștere, activitate și oboseală. Un copil sănătos își reglează aportul pe parcursul mai multor zile, nu la fiecare masă. De aceea rețetele de aici nu conțin porții impuse sau calorii. Dacă ai îngrijorări legate de creșterea copilului, acestea se evaluează de către medic pe curbele de creștere, nu prin numărarea a ceea ce mănâncă.

Ce pun în ghiozdan?

O gustare care ține până la prânz combină de obicei o sursă de energie cu una de proteine: biscuiții de ovăz cu banane, batoanele energetice, un iaurt cu fructe sau o felie de pâine integrală cu ou. Fructele tăiate se consumă mai des decât cele întregi. Include mereu și o sticlă de apă — deshidratarea ușoară afectează atenția la școală.

Copilul meu ia în greutate. Ar trebui să îi dau o dietă?

Nu. Dietele restrictive și monitorizarea greutății la copii sunt asociate cu un risc crescut de tulburări de comportament alimentar, iar adolescența este perioada de vârf pentru apariția lor. Copiii cresc în salturi, iar o creștere temporară în greutate precede adesea un puseu de înălțime. Dacă ai îngrijorări reale, discută-le cu medicul de familie sau pediatrul — nu începe niciodată o dietă de restricție la un copil fără supraveghere medicală.

Vrei un plan personalizat?

Rețetele din acest ghid sunt generale. Pentru un plan adaptat analizelor, vârstei și obiectivelor tale, programează o consultație.

Contact

Victus Medical Nutrition Group

Nemes Levente

Dietetician-nutriționist autorizat

victusmed.ro

victus@victusmed.ro

0740 645 785

Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu
Mureș

Informații importante

Informațiile din această pagină au scop strict educațional și informativ. Nu înlocuiesc consultația medicală, evaluarea pediatrică sau planul nutrițional individualizat. Nu începe niciodată o dietă de restricție, monitorizarea greutatei sau administrarea de suplimente la un copil fără supravegherea medicului. Verifică întotdeauna ingredientele dacă în familie există alergii sau intoleranțe. Pentru orice îngrijorare legată de creșterea, apetitul sau comportamentul alimentar al copilului, adresează-te medicului de familie, pediatrului sau unui dietetician autorizat.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro