

Rețete pentru slăbire sănătoasă

20 de rețete echilibrate, bogate în proteine și fibre, cu un deficit caloric moderat care nu îți taie energia. Fiecare rețetă afișează kaloriile și macronutrienții per porție, ca să poți construi ușor o zi întreagă de mese.

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

Cum funcționează slăbirea sănătoasă

Scăderea în greutate durabilă nu înseamnă foame, ci mese care satură: suficiente proteine ca să îți păstrezi masa musculară, fibre care încetinesc digestia și un deficit caloric moderat, pe care îl poți susține luni la rând. Rețetele de mai jos sunt construite exact pe acest principiu.

Porțiile sunt calculate pentru o persoană și pot fi ajustate în funcție de nevoile tale. Alege 3 mese principale și 1-2 gustări pe zi, bea 2-2,5 litri de apă și adaugă 30-45 de minute de mișcare zilnică.

Cele 6 principii care stau la baza rețetelor

Proteine la fiecare masă. 20-32 g de proteine per porție: ouă, pui, curcan, pește, iaurt grecesc, brânză cottage, leguminoase și tofu.

Deficit caloric moderat. 210-380 kcal per porție, astfel încât trei mese și o gustare să încapă confortabil într-o zi echilibrată.

Fibre din legume și leguminoase. Linte, năut, fasole neagră, legume și semințe — încetinesc digestia și prelungesc sațietatea.

Grăsimi puține, dar de calitate. Ulei de măsline măsurat, avocado, semințe și nuci, în cantități care se potrivesc într-un deficit.

Preparare simplă. Tigaie antiaderentă, cuptor sau grătar, fără prăjeli și fără sosuri grele.

Fără zahăr adăugat. Îndulcirea vine din fructe; mierea apare doar opțional, în cantități de maximum o linguriță.

Cuprins

Mic dejun

1. Parfait proteic cu iaurt grecesc și fructe de pădure · 5 minute · 1 porție
2. Omletă cu spanac, ciuperci și brânză feta light · 12 minute · 1 porție
3. Smoothie proteic verde cu banană și spanac · 5 minute · 1 porție
4. Toast cu avocado, ou poșat și roșii cherry · 12 minute · 1 porție
5. Budincă de chia cu mango și iaurt · 5 minute + peste noapte · 1 porție

Prânz

6. Salată de quinoa cu pui la grătar și legume · 25 minute · 1 porție
7. Supă de linte roșie cu kale și morcovi · 30 minute · 1 porție
8. Burger de curcan light cu salată de varză · 20 minute · 1 porție

Cină

9. Somon la cuptor cu sparanghel și cartof dulce · 30 minute · 1 porție
10. Tofu stir-fry cu broccoli și orez brun · 20 minute · 1 porție
11. Zucchini noodles cu pui și sos pesto light · 20 minute · 1 porție
12. Bol de orez de conopidă cu fasole neagră și avocado · 20 minute · 1 porție
13. Frigărui de creveți cu legume la grătar · 25 minute · 1 porție
14. Salată de năut cu castraveți, roșii și feta · 10 minute · 1 porție

- 15. Cod la cuptor cu lămâie și ierburi, cu salată · 25 minute · 1 porție
- 16. Chiftele de curcan cu dovlecel și sos de roșii · 25 minute · 1 porție

Gustări proteice

- 17. Bol de brânză cottage cu ananas și semințe · 5 minute · 1 porție
- 18. Frittata cu albușuri, spanac și ardei · 20 minute · 1 porție
- 19. Salată de halloumi light cu pepene verde și mentă · 10 minute · 1 porție
- 20. Mousse de avocado cu cacao și fructe de pădure · 10 minute + răcire · 1 porție

Mic dejun

1. Parfait proteic cu iaurt grecesc și fructe de pădure

5 minute

1 porție

285 kcal

Proteine 23 g · Carbohidrați 28 g · Grăsimi 8 g

De ce funcționează: 23 g de proteine dintr-o gustare care se prepară în cinci minute, cu fibre din chia și zahăr doar din fructe.

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, maximum 1 linguriță)

MOD DE PREPARARE

- 1 Pune iaurtul grecesc într-un bol sau într-un 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 ține la frigider 10 minute.

2. Omletă cu spanac, ciuperci și brânză feta light

12 minute

1 porție

245 kcal

Proteine 22 g · Carbohidrați 6 g · Grăsimi 14 g

De ce funcționează: Doar 6 g de carbohidrați și 22 g de proteine — un mic dejun care ține de foame până la prânz fără vârfuri de glicemie.

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.

3. Smoothie proteic verde cu banană și spanac

5 minute

1 porție

265 kcal

Proteine 28 g · Carbohidrați 32 g · Grăsimi 5 g

De ce funcționează: Cea mai bogată în proteine variantă de mic dejun lichid din broșură, utilă și imediat după antrenament.

INGREDIENTE

- 1 banană mică congelată
- 30 g pudră de proteine (vanilie sau neutră)
- 100 g spanac proaspăt
- 200 ml lapte de migdale fără zahăr
- 5 g semințe de chia sau de in

MOD DE PREPARARE

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

4. Toast cu avocado, ou poșat și roșii cherry

12 minute

1 porție

310 kcal

Proteine 14 g · Carbohidrați 22 g · Grăsimi 18 g

De ce funcționează: Grăsimile din avocado și proteina din ou fac ca o singură felie de pâine să sature cât două.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

5. Budincă de chia cu mango și iaurt

5 minute + peste noapte

1 porție

275 kcal

Proteine 12 g · Carbohidrați 30 g · Grăsimi 12 g

De ce funcționează: Se prepară seara și te așteaptă dimineața — fibrele din chia formează un gel care încetinește digestia.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

Prânz

6. Salată de quinoa cu pui la grătar și legume

25 minute

1 porție

380 kcal

Proteine 32 g · Carbohidrați 35 g · Grăsimi 10 g

De ce funcționează: Masa cea mai consistentă din broșură: 32 g de proteine și carbohidrați cu absorbție lentă din quinoa.

INGREDIENTE

- 80 g quinoa fiartă (40 g uscată)
- 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 (5 ml), lămâie, mentă proaspătă

MOD DE PREPARARE

- 1 Gătește quinoa conform instrucțiunilor (aproximativ 15 minute).
- 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, stropește cu ulei și lămâie și adaugă menta.

7. Supă de linte roșie cu kale și morcovi

30 minute

1 porție

295 kcal

Proteine 18 g · Carbohidrați 45 g · Grăsimi 3 g

De ce funcționează: Doar 3 g de grăsime, dar 18 g de proteine vegetale și foarte multe fibre — cea mai sățioasă opțiune la un preț caloric mic.

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 și sotează 3 minute.
- 3 Adaugă linte, chimenul și supa de legume.
- 4 Fierbe 15–18 minute, până linte devine moale.
- 5 Adaugă kale la final, amestecă și servește cald.

8. Burger de curcan light cu salată de varză

20 minute

1 porție

320 kcal

Proteine 28 g · Carbohidrați 22 g · Grăsimi 12 g

De ce funcționează: Varianta de burger care încapă într-un deficit caloric: carne slabă de curcan și sos din iaurt în loc de maioneză.

INGREDIENTE

- 120 g carne de curcan tocată (5% grăsime)
- 1 chiflă integrală mică sau o frunză mare de salată
- 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 și formează burgerul.
- 2 Grătește 4–5 minute pe fiecare parte.
- 3 Pregătește salata de varză cu iaurt și muștar.
- 4 Servește burgerul în chiflă sau într-un „bol” de salată.
- 5 Adaugă felii de roșie și de castravete.

Cină

9. Somon la cuptor cu sparanghel și cartof dulce

30 minute	1 porție	365 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 28 g · Carbohidrați 22 g · Grăsimi 18 g

De ce funcționează: Omega-3 din somon și carbohidrați cu indice glicemic scăzut din cartoful dulce, într-o cină care se face pe o singură tavă.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

10. Tofu stir-fry cu broccoli și orez brun

20 minute	1 porție	340 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 22 g · Carbohidrați 38 g · Grăsimi 10 g

De ce funcționează: Opțiune complet vegetală cu 22 g de proteine, gătită fără ulei în tigaie antiaderentă.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Prăjește tofu în tigaie antiaderentă până devine auriu (5–6 minute).
- 2 Adaugă usturoiul și ghimbirul și sotează 30 de secunde.
- 3 Adaugă broccoli și ardeiul și gătește 4–5 minute (păstrează-le crocante).
- 4 Adaugă sosul de soia light și amestecă.
- 5 Servește peste orezul brun fiert.

11. Zucchini noodles cu pui și sos pesto light

20 minute

1 porție

295 kcal

Proteine 32 g · Carbohidrați 12 g · Grăsimi 13 g

De ce funcționează: Dovlecelul înlocuiește pastele și taie carbohidrații la 12 g, păstrând 32 g de proteine.

INGREDIENTE

- 200 g piept de pui
- 2 dovlecei medii (tăiați spirală sau julienne)
- 2 linguri de pesto light (cu puțin ulei)
- 10 g parmezan ras light
- Roșii cherry, busuioc proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Grătește pieptul de pui cu sare și piper, apoi taie-l felii.
- 2 Gătește dovleceii în tigaie 2-3 minute (nu mai mult, ca să își păstreze textura).
- 3 Amestecă-i cu pesto light.
- 4 Adaugă puiul deasupra.
- 5 Presară parmezan și adaugă roșii cherry și busuioc.

12. Bol de orez de conopidă cu fasole neagră și avocado

20 minute

1 porție

310 kcal

Proteine 12 g · Carbohidrați 35 g · Grăsimi 14 g

De ce funcționează: Orezul de conopidă reduce mult densitatea calorică, iar fasolea neagră aduce fibre și sațietate.

INGREDIENTE

- 200 g conopidă (rasă ca orezul)
- 80 g fasole neagră fiartă (conservă, fără sare)
- ½ avocado
- 30 g porumb, 20 g ceapă roșie
- Lămâie, coriandru, chimen, ardei iute (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Rade conopida sau folosește un robot de bucătărie.
- 2 Gătește „orezul” de conopidă 4-5 minute în tigaie.
- 3 Adaugă fasolea, porumbul și condimentele.
- 4 Pune avocado feliat deasupra.
- 5 Stropește cu lămâie și presară coriandru.

13. Frigărui de creveți cu legume la grătar

25 minute

1 porție

255 kcal

Proteine 26 g · Carbohidrați 14 g · Grăsimi 10 g

De ce funcționează: Cea mai mică valoare calorică dintre felurile principale, cu 26 g de proteine din creveți.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Marinează creveții 15 minute cu ulei, lămâie, usturoi și ierburi.
- 2 Taie legumele în bucăți potrivite pentru frigărui.
- 3 Însiră alternativ creveți și legume pe bețișoare.
- 4 Grătește 3-4 minute pe fiecare parte (creveții se fac rapid).
- 5 Servește cu salată verde și o felie de lămâie.

14. Salată de năut cu castraveți, roșii și feta

10 minute	1 porție	285 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 13 g · Carbohidrați 32 g · Grăsimi 11 g

De ce funcționează: Cină rece, gata în zece minute, cu fibre din năut care prelungesc sațietatea până dimineața.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

15. Cod la cuptor cu lămâie și ierburi, cu salată

25 minute	1 porție	265 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 30 g · Carbohidrați 8 g · Grăsimi 11 g

De ce funcționează: 30 g de proteine și doar 8 g de carbohidrați — cina potrivită pentru o zi în care ai mâncat mai mult la prânz.

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, ulei de măsline (5 ml)

MOD DE PREPARARE

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

16. Chiftele de curcan cu dovlecel și sos de roșii

25 minute	1 porție	295 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 28 g · Carbohidrați 18 g · Grăsimi 12 g

De ce funcționează: Dovlecelul ras păstrează chiftelele suculente fără grăsime adăugată, iar sosul de roșii nu are zahăr.

INGREDIENTE

- 150 g carne de curcan tocată
- 1 dovlecel mic ras (stors de apă)
- 1 ou mic, 2 linguri de 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-le în tigaie antiaderentă 4-5 minute pe fiecare parte.
- 4 Adaugă sosul de roșii și fierbe încă 5 minute la foc mic.
- 5 Servește cu salată sau cu orez de conopidă.

Gustări proteice

17. Bol de brânză cottage cu ananas și semințe

5 minute	1 porție	240 kcal
----------	----------	----------

Proteine 26 g · Carbohidrați 18 g · Grăsimi 7 g

De ce funcționează: 26 g de proteine într-o gustare de 240 kcal — cel mai bun raport din broșură.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

18. Frittata cu albușuri, spanac și ardei

20 minute	1 porție	210 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 24 g · Carbohidrați 6 g · Grăsimi 10 g

De ce funcționează: Se coace o dată și se mănâncă rece, feliată — 24 g de proteine la doar 210 kcal.

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 minute, apoi adaugă spanacul.
- 4 Toarnă amestecul de ouă și presară parmezan.
- 5 Coace 12-15 minute, până se întărește. Taie în porții.

19. Salată de halloumi light cu pepene verde și mentă

10 minute

1 porție

275 kcal

Proteine 14 g · Carbohidrați 18 g · Grăsimi 15 g

De ce funcționează: Gustare de vară cu apă multă din pepene, care umple stomacul la un cost caloric mic.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Grătește halloumi 2-3 minute pe fiecare parte, până devine auriu.
- 2 Taie pepenele și castraveții în cuburi.
- 3 Amestecă salata verde cu menta, castraveții și pepenele.
- 4 Adaugă halloumi cald deasupra.
- 5 Stropește cu lămâie și ulei și presară chili.

20. Mousse de avocado cu cacao și fructe de pădure

10 minute + răcire

1 porție

230 kcal

Proteine 6 g · Carbohidrați 18 g · Grăsimi 15 g

De ce funcționează: Desertul care rezolvă pofta de dulce fără zahăr rafinat, cu grăsimi bune din avocado.

INGREDIENTE

- ½ avocado copt
- 1 lingură de cacao pudră neîndulcită
- 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 cremă.
- 2 Adaugă cacaoa, iaurtul și îndulcitorul și amestecă bine.
- 3 Blendează 30 de secunde pentru o textură fină (opțional).
- 4 Pune în pahar și lasă la frigider 20-30 de minute.
- 5 Decorează cu fructe de pădure înainte de servire.

Întrebări frecvente despre slăbirea sănătoasă

Câte kilograme pot slăbi pe lună?

Un ritm sănătos și sustenabil înseamnă între 0,5 și 1% din greutatea corporală pe săptămână. Scăderile mult mai rapide vin de obicei din pierdere de apă și de masă musculară, iar riscul de recăștigare este mare. Ritmul optim pentru tine se stabilește individual, în funcție de greutate, analize și istoricul dietelor anterioare.

Trebuie să număr calorii ca să slăbesc?

Nu neapărat. Multe persoane obțin rezultate bune doar structurând mesele: proteine la fiecare masă, legume la prânz și cină, gustări planificate. Caloriile afișate la fiecare rețetă sunt un reper, nu o obligație — te ajută să vezi cum arată o porție echilibrată.

Pot mânca aceleași rețete dacă am diabet sau tiroidă?

Rețetele sunt echilibrate și potrivite ca alimentație generală, dar în diabet, hipotiroidie sau alte afecțiuni cronice cantitățile și distribuția meselor trebuie adaptate de un specialist, în corelație cu tratamentul. Nu modifica medicația pe baza acestei broșuri.

Ce fac dacă mi-e foame între mese?

Foamea persistentă este de obicei semnul unui deficit prea agresiv sau al unui aport insuficient de proteine și fibre. Adaugă o gustare proteică din secțiunea dedicată, verifică dacă bei suficientă apă și, dacă senzația continuă, crește ușor porțiile în loc să reduci și mai mult.

Cum evit efectul de yo-yo?

Efectul de yo-yo apare când slăbirea se face prin restricție extremă, fără schimbarea obiceiurilor. Un deficit moderat, proteine suficiente, mișcare regulată și o perioadă de menținere după atingerea greutății dorite reduc semnificativ riscul. Supravegherea unui dietetician ajută cel mai mult exact în faza de menținere.

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 broșură au scop educațional și informativ. Nu înlocuiesc consultația medicală sau sfatul unui specialist. Rezultatele individuale pot varia, iar procesul de slăbire este cel mai sigur atunci când este supravegheat de un dietetician autorizat, mai ales în prezența unor afecțiuni precum diabetul sau bolile tiroidiene. Consultați întotdeauna medicul înainte de a începe un program nou de dietă sau de exerciții fizice.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro