GHID GRATUIT

Dimineața unei *fiice de Rege*

Cinci mic-dejunuri cu aproximativ 30 g de proteine, dulci și sărate, care te țin sătulă și liniștită până la prânz.



Adina Busuioc

PENTRU TINE, CU DRAG



ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI

Dragă fiică de Rege,

Știu cum arată multe dimineți, cafeaua băută pe fugă, copiii pregătiți de școală și tu, care rămâi mereu la urmă. Am trăit și eu așa, până am înțeles că felul în care îmi încep ziua îmi hotărăște energia, poftele și chiar liniștea până seara.

De aceea am adunat aici cinci mic-dejunuri, de la terciul de hrișcă pe care îl pregătești de cu seară până la un ovăz cremos cu zmeură, jumări de tofu și o shakshuka pentru weekend, fiecare cu aproximativ 30 g de proteine, ca să-ți hrănești trupul cu grijă, nu cu vină.

De ce 30 g de proteine dimineața?

- Te țin sătulă până la prânz și îți liniștesc pofta de dulce de după-amiază.
- Îți păstrează glicemia mai stabilă, fără căderea de energie de pe la ora 11.
- Îți hrănesc mușchii, care după 30 de ani au nevoie de și mai multă grijă.

Fiecare rețetă are valorile pe o porție, ingredientele cântărite și câteva idei de înlocuire, ca să o poți face cu ce ai în casă.

Cu drag, Adina

Pregătit de cu seară

5 MINUTE

Terci de hrișcă cu chefir, măr și nuci pecan

Îl faci seara într-un borcan, iar dimineața doar îl iei din frigider și pleci liniștită.



525	29 g	58 g	22 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

Ingrediente

- 40 g fulgi de hrișcă
- 150 g iaurt grecesc 2%
- 150 ml chefir
- 1 lingură semințe de chia
- 15 g nuci pecan
- ½ măr roșu (80 g)
- un praf de scorțișoară

Cum îl faci

1. Seara, pune într-un borcan fulgii de hrișcă, semințele de chia, iaurtul și chefirul, apoi amestecă bine.
2. Presară scorțișoara, închide borcanul și lasă-l peste noapte la frigider.
3. Dimineața amestecă încă o dată, taie mărul felii subțiri, așază-le în evantai și presară nucile pecan mărunțite.

> **Sfatul meu:** iarna lasă borcanul 10 minute pe masă sau încălzește-l puțin, ca să nu-ți fie rece pe stomac.

> **Înlocuiești:** fulgii de hrișcă cu fulgi de mei sau ovăz, iar mărul cu pară, afine sau orice fruct de sezon.

Sărat

10 MINUTE

Omletă înăbușită cu spanac și brânză de capră

Se gătește în aburul de sub capac, pufoasă, fără să se prăjească.



450	36 g	25 g	22 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

Ingrediente

- 2 ouă
- 100 g albuș
- 60 g spanac
- 30 g brânză de capră
- 1 linguriță ulei de măsline
- 2–3 linguri de apă
- 1 felie de pâine integrală (40 g)
- 100 g roșii cherry
- sare, piper, oregano

Cum o faci

1. Pune uleiul și apa în tigaie, adaugă spanacul, acoperă cu capacul și lasă-l 1–2 minute la foc mediu, până se înmoaie.
2. Bate ouăle cu albușul, sarea și piperul, toarnă-le peste spanac și presară brânza mărunțită.
3. Pune capacul la loc și lasă omleta 4–5 minute la foc mediu spre mic, până se încheagă, apoi presară oregano.
4. Servește-o alături de pâine, roșii cherry și câteva frunze de spanac crud.

> **Sfatul meu:** capacul face toată treaba, așa omleta rămâne moale și nu ai nevoie de mai mult ulei.

> **Înlocuiești:** brânza de capră cu brânză de oaie, iar pâinea integrală cu pâine fără gluten.

Dulce, la cratiță

10 MINUTE

Ovăz cremos cu zmeură și semințe de in

Cald, cremos și dulce de la zmeura care se topește în el, cu proteina ascunsă în albuș.



410	34 g	45 g	11 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

Ingrediente

- 40 g fulgi de ovăz
- 200 ml apă
- 100 g albuș
- 150 g iaurt grecesc 2%
- 80 g zmeură
- 1 lingură semințe de in (10 g)
- scorțișoară, vanilie

Cum îl faci

1. Pune ovăzul și apa într-o crăticioară și lasă-le 3–4 minute la foc mediu, amestecând, până se îngroașă.
2. Toarnă albușul încet, amestecând continuu, și mai lasă 2 minute, până devine cremos și pufos.
3. Ia de pe foc, adaugă scorțișoara, vanilia și iaurtul și amestecă.
4. Pune deasupra zmeura, strivind ușor câteva boabe, și presară semințele de in.

> **Sfatul meu:** zmeura congelată e perfectă aici, se topește în ovăzul cald și face un sos natural.

> **Înlocuiești:** zmeura cu afine sau vișine, iar semințele de in cu chia.

Sărat, vegan

10 MINUTE

Tofu jumări cu ardei și ceapă verde

Arată ca niște jumări aurii, dar sunt din plante, pe o felie de pâine integrală.



460	33 g	30 g	26 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

Ingrediente

- 150 g tofu ferm
- ½ ardei roșu (60 g)
- 2 fire de ceapă verde
- 1 linguriță ulei de măsline
- 2–3 linguri de apă
- ½ linguriță turmeric
- sare, piper negru
- 1 felie de pâine integrală (40 g)
- 10 g nuci, 80 g roșii cherry

Cum îl faci

1. Pune uleiul, apa și ardeiul tăiat mărunt în tigaie și lasă-le 3 minute cu capac, la foc mediu.
2. Sfărâmă tofu cu furculița peste ardei, adaugă turmericul, sarea și piperul și amestecă 4–5 minute.
3. Presară ceapa verde tocată și așază jumările pe pâine.
4. Servește alături de nuci și roșii cherry.

> **Sfatul meu:** turmericul îi dă culoarea aurie, iar piperul negru ajută corpul să-l folosească.

> **Înlocuiești:** tofu cu 3 ouă, dacă nu mănânci vegan.

Sărat, în tigaie

20 DE MINUTE

Shakshuka cu năut și brânză feta de oaie

Ouă moi într-un sos roșu, servite chiar în tigaie, pentru o dimineață de weekend.



530	33 g	39 g	28 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

Ingrediente

- 3 ouă
- 200 g roșii tocate
- ½ ardei roșu și ½ ceapă mică
- 80 g năut fiert
- 30 g brânză feta de oaie
- 1 linguriță ulei de măsline
- ½ cană de apă
- boia, chimion, sare, piper, pătrunjel

Cum o faci

1. Pune uleiul, apa, ceapa și ardeiul tăiate mărunt în tigaie și lasă-le 5 minute cu capac, la foc mediu.
2. Adaugă roșiile, năutul și condimentele, apoi mai lasă sosul 5 minute, cu capacul pus.
3. Fă trei adâncituri în sos, sparge câte un ou în fiecare și lasă 5–6 minute cu capac, până se încheagă albușul.
4. Sfărâmă feta deasupra, presară verdeața și servește-o din tigaie.

> **Sfatul meu:** sosul se poate face cu o zi înainte, dimineața doar îl încălzești și pui ouăle.

> **Înlocuiești:** năutul cu fasole albă, iar feta cu brânză de capră.

Dacă ți-au plăcut, te aștept la masă

În cartea mea, „Fiică de Rege la masă”, găsești zeci de rețete cu aproximativ 30 g de proteine, valorile pe porție, meniuri pentru 7 zile, liste de cumpărături și tot ce trebuie să înțelegi despre farfuria ta, ca să nu mai depinzi niciodată de o dietă.



129 lei

Carte digitală în format PDF, pe care o primești pe email imediat după plată.

VREAU CARTEA

„Îndurările Lui se înnoiesc în fiecare dimineață. Și credincioșia Ta este atât de mare!”

PLÂNGERILE LUI IEREMIA 3:22–23

adinabusuioc.ro @adina_busuioc 0746 324 028