Fiică de Rege
la masă

Să înțelegi ce pui în farfurie și să
te hrănești cu valoarea pe care o ai



Rețete pentru femeia care își hrănește trupul cu grijă, nu cu vină

ADINA BUSUIOC

Specialist în biomecanică și nutriție feminină

Cuprins

Început 4
- Cine sunt eu 4
- Bun venit 6
- Ce îmi doresc pentru această carte 7
- Cum folosești acest ghid 8
- Pământul în care semeni 9

Partea I — Trupul, un dar de la Dumnezeu 12
- Lângă drum 13

1. Templul tău 14
2. Nu alerga după ce se vinde azi 18
3. Mănâncă fără frică și fără vină 21
4. Toată hrana e un dar 24
5. Înfrânarea poftelor 28

- Ca pe tine însuți 31

Partea II — Farfuria cu grijă 32

1. Pregătim pământul 33
2. Macronutrienți și micronutrienți 34
3. Cât îți trebuie 37
4. Construiește-ți ziua 46
5. Organizarea, un act de iubire 48
6. Rodul adus cu răbdare 49
7. Meniuri de exemplu: 1.500, 1.800 și fără lactate 50
8. Planul tău pe 7 zile 53
9. Ziua ta pe numere 56
10. Liste de cumpărături pentru meniuri 57

Partea III — Stâlpii templului tău 60
- Templul tău dintr-o privire 61

1. Respirația care te așază 62
2. Somnul care te repară 64
3. Hidratarea de calitate 66
4. Mișcarea care te întărește 70
5. Antrenamentul meu de 20 de minute acasă 72
6. Corpul tău după 30 de ani 77
7. Suplimentele 79
8. Ciclul tău, un ritm, nu o pedeapsă 82

Partea IV — Rețetele 87
- Curățăm spinii 88
- Cum gătesc eu 90
- Înlocuiri 91
- Înlocuiri echivalente, cu valori 93

1. Mic dejun 95
2. Prânz 133
3. Cină 165
4. Gustări sărate 191
5. Pâine fără gluten 202
6. Sosuri 210
7. Deserturi vegane 225
8. Dulciuri sănătoase 243
9. Să nu se piardă nimic 255
10. Proteina pe buget 257

Încheiere 258
- Lumina din sfeșnic 259
- Totul vine pe deasupra 261
- Un cuvânt de la inimă 262
- Cuvinte care m-au atins 263
- Mulțumiri 264
- Rugăciunea mea de mulțumire 266
- Ce urmează 267
- Toate rețetele dintr-o privire 270
- Unde mă găsești 274
- Paginile tale 275

Cine sunt eu

Sunt Adina, soție și mamă a doi copii, dar mai presus de toate sunt fiică de Rege.

Nu am știut întotdeauna asta, pentru că multă vreme mi-am căutat valoarea în rezultate, în felul în care arătam și în cât de bine reușeam să fac lucrurile. Abia când am ajuns să-mi cunosc cu adevărat identitatea în Dumnezeu, totul a început să se așeze în mine și am înțeles că sunt iubită, prețuită și prețioasă, nu pentru ce fac, ci pentru cine sunt. Și vreau să știi, încă de la prima pagină, că la fel ești și tu.

Drumul meu a pornit din dorința de a avea totul sub control. Ani la rând am trăit vegan, apoi raw vegan, iar mai târziu am ajuns sportivă de performanță, și în toți acești ani am crezut că eu țin frâiele, că dacă îmi impun un lucru cu mintea mea, așa trebuie să fie, chiar și atunci când înotam împotriva curentului, în loc să mă las purtată acolo unde voia Dumnezeu să mă ducă. În sport am învățat disciplina și cât de mult poate duce un trup, dar tot acolo am învățat, uneori cu greu, cât de important este să-l asculți. Povestea din sport ți-o spun mai pe larg în primul capitol, „Templul tău", iar despre anii în care am trăit vegan îți povestesc în capitolul al patrulea, „Toată hrana e un dar".

De zece ani sunt antrenor personal și nutriționist, iar cu timpul am simțit nevoia să merg mai adânc, spre ce înseamnă cu adevărat trupul unei femei. Așa am ajuns să aprofundez biomecanica, adică felul în care corpul tău se mișcă, se sprijină și se reface, și nutriția feminină, adică felul în care hrănești un corp care trece prin cicluri, prin sarcină, prin naștere și prin atâtea schimbări. Am trecut și eu prin diastază, prolaps uterin și hernie ombilicală, așa că știu cum e să te privești în oglindă și să nu-ți mai recunoști corpul, și poate de aceea lucrez cu atâta drag cu femeile care se recuperează după naștere.

Iubesc să gătesc, iar în bucătăria mea lucrurile sunt simple: alimente întregi, cât mai curate și cât mai variate, ierburi și condimente naturale, și nimic prăjit. Sunt cofetar vegan și raw vegan, așa că vei găsi aici dulciuri pe care le poți savura fără vină.

Astăzi, oriunde te uiți, cineva îți spune ce să mănânci. O dietă nouă în fiecare săptămână, o rețetă „minune", o regulă pe care, dacă nu o respecți, simți că ai greșit. Nu mă mir că atâtea femei sunt bulversate, pentru că primesc atât de multe informații încât nu mai știu în ce direcție să meargă și nici pe cine să creadă, de aceea

am ales să scriu această carte. Nu vreau să-ți dau încă o dietă, ci să te ajut să înțelegi ce pui în farfurie și de ce, ca să poți alege singură, liniștită, fără frică și fără vină.

Rețetele de aici sunt cele pe care le gătesc pentru familia mea. La fiecare vei găsi scrise caloriile și nutrienții, dar nu ca să le numeri cu teamă, pentru că cifrele sunt o busolă, nu o cușcă, și te ajută să înțelegi, nu să te pedepsești.

Îți spun toate acestea pentru că știu, din propria viață, că nici cel mai bun plan nu ajunge până la inimă. Chiar și atunci când am atins perfecțiunea după care alergam atâta, nu eram mulțumită, pentru că în mine rămânea un gol pe care nici performanța, nici controlul și nici imaginea din oglindă nu-l puteau umple. Abia mai târziu am înțeles că problema nu era doar felul în care îmi vedeam corpul, ci felul în care mă vedeam pe mine însămi.

♛

Înainte să învățăm să ne hrănim trupul, avem nevoie să înțelegem cine suntem.

Sunt fiică de Rege, iar identitatea aceasta schimbă felul în care mă privesc, felul în care mă raportez la hrană și felul în care aleg să trăiesc.

Pământul în care semeni

> *„Cine are urechi de auzit să audă.”*
>
> LUCA 8:8

Înainte să ajungem la farfurie, vreau să stăm puțin împreună la o pildă.

Iisus a spus odată povestea unui semănător, iar sămânța lui a căzut în patru locuri. O parte a căzut lângă drum și au mâncat-o păsările. Alta a căzut pe stâncă și, deși a răsărit, s-a uscat repede pentru că nu avea umezeală. Alta a căzut între spini, care au crescut odată cu ea și au înăbușit-o, iar ultima parte a căzut pe pământ bun și a făcut rod.

Când ucenicii L-au întrebat ce înseamnă, Iisus le-a spus:

„Sămânța este Cuvântul lui Dumnezeu.”

LUCA 8:11

Am citit pilda asta de multe ori, iar într-o zi am înțeles că ea vorbește și despre felul în care primim tot ce e bun pentru noi, inclusiv hrana.

Sămânța e aceeași pentru toate, pentru că informația despre ce e bine să mâncăm e peste tot. Ce diferă e pământul, adică felul în care o primim, și poate te regăsești și tu într-unul dintre aceste patru pământuri.

Lângă drum

Ai auzit ceva bun despre hrană și ai zis: „Asta e, de mâine încep.” A doua zi însă ai văzut alt video, altă dietă, altă regulă, iar ce auziseși ieri a fost luat, ca sămânța de păsări, nu pentru că n-ai vrut, ci pentru că erau prea multe voci.

Pe stâncă

Ai început cu toată inima: o dietă nouă, un plan, o listă. Primele zile au fost pline de bucurie, apoi a venit o zi grea, o sărbătoare sau o oboseală, și totul s-a uscat, pentru că n-avea rădăcină. Știai ce să mănânci, dar nu știai de ce.

Între spini

Știi ce e bine, chiar știi, dar grijile, graba, copiii, serviciul și oboseala cresc odată cu tine și îți înăbușă grija de tine, iar asta nu e lipsă de voință, ci lipsă de loc.

Pământul bun

Și apoi e femeia care aude, înțelege și păstrează, care nu se grăbește și care aduce rod în răbdare.

Eu am fost între spini: auzeam Cuvântul și știam că e bun și roditor, dar grijile mele îl înăbușeau, și a fost nevoie să-mi fie zdrobit egoul, etapă cu etapă, ca să las controlul pe care îl învățasem în sport și să devin femeie, soție și mamă după voia lui Dumnezeu. Am învățat să mă bucur, să fiu vulnerabilă și atentă la ce îmi vorbește El, mi-am luat înapoi locul de soție, iar împreună cu soțul meu ne-am unit în rugăciune.

Nu ești condamnată să rămâi în niciunul dintre primele trei, pentru că pământul se poate pregăti, pietrele se pot scoate și spinii se pot curăța, iar asta vom face împreună în cartea asta.

Partea despre nutriție va pune rădăcini, ca să înțelegi ce pui în farfurie, iar rețetele rapide, planificatorul și listele de cumpărături vor curăța spinii, ca grija de tine să își facă loc în viața ta adevărată. Meniurile te vor învăța răbdarea rodului, iar la final vom vorbi despre lumină, adică despre ce faci cu tot ce ai primit.

Nu îți promit o schimbare peste noapte, ci îți dau o sămânță bună, iar restul crește cu răbdare.

Pentru tine

În care pământ te regăsești azi? Scrie aici, fără să te judeci.

Cât îți trebuie

Rata metabolică, energia care te ține în viață

Chiar și atunci când stai întinsă în pat toată ziua, trupul tău muncește fără oprire, pentru că inima bate, plămânii respiră, creierul gândește, ficatul și rinichii curăță sângele, iar celulele se refac în fiecare clipă. Pentru toată această muncă tăcută, trupul are nevoie de energie, iar energia aceasta se numește **rata metabolică bazală**, adică numărul de calorii pe care le arde corpul tău doar ca să te țină în viață, fără să te miști deloc.

La cele mai multe femei, rata metabolică este undeva între 1.300 și 1.500 de calorii pe zi, și asta înseamnă ceva foarte simplu: dacă mănânci 1.200 de calorii, nu îi dai trupului tău nici măcar cât îi trebuie ca organele să funcționeze, darămite să mai ai putere să te miști, să gătești, să ai grijă de copii și să te antrenezi.

TDEE, energia ta pe toată ziua

Peste rata metabolică se adaugă tot ce faci într-o zi: mersul, treburile prin casă, statul în picioare, antrenamentul, chiar și digestia, pentru că și ea consumă energie. Toate acestea, puse împreună, se numesc **TDEE**, adică energia totală pe care o folosești într-o zi, iar acesta este, de fapt, necesarul tău real.

Îl calculezi în doi pași

Pasul 1. Rata ta metabolică

> **10 × greutatea ta (kg) + 6,25 × înălțimea ta (cm) − 5 × vârsta ta − 161**

Formula aceasta se numește Mifflin-St Jeor, iar eu o folosesc cu clientele mele pentru că se apropie cel mai mult de ce arde corpul în realitate. Nu te speria de cifre, pentru că fiecare parte din ea are un rost:

- **Greutatea** contează, pentru că un trup mai mare are mai multe celule de hrănit, așa că arde mai mult.
- **Înălțimea** contează, pentru că o femeie mai înaltă are organe, oase și mușchi mai mari, care au nevoie de mai multă energie.
- **Vârsta** se scade, pentru că, odată cu anii, dacă nu ne antrenăm, pierdem puțin câte puțin din mușchi, iar metabolismul încetinește ușor.
- **Cei 161 sunt corecția pentru femei**, un număr fix pe care cercetătorii l-au stabilit măsurând sute de oameni. Se scade doar la noi, pentru că trupul femeii este făcut altfel decât al bărbatului, cu mai puțin mușchi și mai mult țesut gras, care ne protejează și ne susține hormonii, ciclul și sarcina. Țesutul acesta arde mai puțin decât mușchiul când stai în repaus, de aceea la bărbați, în loc să se scadă 161, se adună 5.

Și aici e vestea bună: mușchiul este singurul lucru din formulă pe care îl poți schimba, iar cu cât ai mai mult mușchi, cu atât trupul tău arde mai mult, chiar și când dormi.

Pasul 2. TDEE, necesarul tău pe toată ziua

Rata metabolică o înmulțești cu numărul care se potrivește cu felul în care trăiești, pentru că acest număr adaugă energia pe care o folosești în mișcare:

- **× 1,2, sedentară:** stai mult pe scaun, la birou sau acasă, mergi puțin și nu faci sport.
- **× 1,375, activă:** mergi zilnic, ai treburi prin casă, ai copii după care alergi și faci sport ușor de 2–3 ori pe săptămână.
- **× 1,55, foarte activă:** pe lângă mișcarea de zi cu zi, faci antrenament de forță de 3–4 ori pe săptămână.
- **× 1,725, sportivă:** te antrenezi serios de 4–5 ori pe săptămână sau ai o muncă fizică grea.

Dacă stai între două niveluri, alege-l pe cel mai mic, pentru că aproape toate avem tendința să ne credem mai active decât suntem. Iar dacă după 2–3 săptămâni ești mereu flămândă sau fără energie, urci la nivelul următor, pentru că trupul tău îți spune mai bine decât orice formulă de cât are nevoie.

Exemplu: Maria, 65 kg, 170 cm, 35 de ani, activă

Rata metabolică: 10 × 65 + 6,25 × 170 − 5 × 35 − 161 = cam 1.380 kcal, doar ca să-i funcționeze organele

TDEE: 1.380 × 1,375 = cam 1.890 kcal pe zi

Dacă Maria vrea să slăbească, scade din TDEE 300–500 de calorii și ajunge la cam 1.400–1.600 de calorii pe zi, adică slăbește mâncând, nu înfometându-se, și nu coboară niciodată sub rata ei metabolică.

Ce se întâmplă când mănânci prea puțin

Când îi dai trupului mai puțin decât îi trebuie ca să trăiască, el nu se încăpățânează, ci se apără, așa cum ar face orice mamă care are puțină pâine în casă și trebuie să-și hrănească toți copiii. Încetinește tot ce poate, așa că te simți obosită și înfrigurată, te miști mai puțin fără să-ți dai seama, tiroida lucrează mai încet, mușchii se topesc, pentru că sunt „scumpi" de întreținut, părul și unghiile slăbesc, iar ciclul se poate da peste cap. Pe cântar cifra coboară o vreme, dar o parte din ce pierzi este mușchi și apă, iar când nu mai poți ține foamea, kilogramele se întorc mai repede, și de multe ori cu altele în plus.

De aceea nu-ți cer să mănânci mai puțin, ci să mănânci cât îi trebuie trupului tău, din alimente bune, pentru că un trup hrănit are încredere să dea drumul la ce nu-i mai trebuie.

30 g de proteină în farfurie

Ca să-ți fie ușor: în a doua coloană vezi câtă proteină au 100 g din fiecare aliment, iar în a treia, cât pui în farfurie ca să ajungi la cele 30 g de proteină de care ai nevoie la o masă. **De exemplu, 100 g piept de pui au 23 g de proteină, așa că pentru 30 g pui în farfurie 130 g.**

Carnea și peștele le cântărești crude, pentru că la gătit scad cam cu un sfert: 130 g piept de pui crud înseamnă cam 100 g gătit.

Aliment	100 g au	Cât pui pentru 30 g
Carne		
Piept de pui	23 g proteină	**130 g**
Pulpe de pui dezosate, fără piele	19–20 g proteină	**150 g**
Piept de curcan	24 g proteină	**125 g**
Carne tocată de curcan	20 g proteină	**150 g**
Carne tocată slabă de vită	21 g proteină	**145 g**
Vită slabă (pulpă, mușchi)	22 g proteină	**135 g**
Pește și fructe de mare		
Somon	20 g proteină	**150 g**
Păstrăv	20 g proteină	**150 g**
Pește alb (cod, șalău, merluciu)	18 g proteină	**170 g**
Creveți cruzi	20 g proteină	**150 g**
Ton la conservă în apă, scurs	25 g proteină	**120 g** (cam o conservă)
Sardine în ulei, scurse	25 g proteină	**120 g**
Ouă și lactate fermentate		
Ouă mărime M	1 ou are cam 6,5 g	**4–5 ouă**
Albuș	11 g proteină	**2 ouă + 150 g albuș**
Iaurt grecesc	9–10 g proteină	**300–320 g**
Skyr	11 g proteină	**270 g**
Din plante		
Tofu ferm	13–17 g proteină	**180–230 g** (verifică eticheta)
Tempeh	19–20 g proteină	**160 g**
Paste din linte roșie sau năut	22–25 g proteină	**125 g uscate**

Ce nu ajunge singur la 30 g, dar ajută

- **Lapte bătut:** 3,5 g la 100 ml. Ți-ar trebui aproape un litru, deci merge doar ca adaos.
- **Feta de oaie și pecorino:** au proteină multă, dar și multă grăsime. 30 g de feta dau 4–5 g de proteină, așa că sunt bune pentru gust, nu ca bază.
- **Năutul, lintea și fasolea fiartă:** 8–9 g de proteină la 100 g și mulți carbohidrați, așa că le pui pe lângă, nu ca sursă principală.
- **Semințele de cânepă decorticate:** 3 linguri (30 g) dau 10 g de proteină, un adaos excelent la micul dejun.



MIC DEJUN · 2

Omletă cu spanac și feta

MIC DEJUN · 2

RAPID

Omletă cu spanac și feta

Proteină + legume + grăsimi bune · 1 porție · 5 minute

VALORI PE PORȚIE

426	32 g	21 g	23 g	5 g
kcal	proteine	carbohidrați	grăsimi	fibre

Bogată în: proteine și vitamina B12 (din ouă), fier și acid folic (din spanac), calciu (din feta), vitamina C (din roșii).

Ingrediente

2 ouă
3 albușuri (90 g)
60 g spanac
30 g feta (din lapte de oaie)
100 g roșii cherry
1 linguriță ulei de măsline
sare, piper

Alături
o felie de pâine integrală (35 g)

Preparare

1. Pui spanacul în tigaie cu uleiul și 2–3 linguri de apă, la foc mediu, cu capac, cam un minut, până se înmoaie.
2. Torni ouăle bătute cu albușurile peste el și presari feta.
3. Lași la foc mic, cu capac, până se leagă, apoi servești cu roșiile și pâinea.

De ce o iubesc

Gata în 5 minute și te ține sătulă până la prânz.

Înlocuiești

În loc de feta: 30 g telemea de oaie sau de capră (desărată 10 minute în apă rece) sau 20 g cașcaval de oaie ras.

Fără lactate: în loc de feta, 50 g tofu sfărâmat cu puțină sare și oregano.

Varianta fără lactate: 419 kcal · 36 g proteine · 20 g carbohidrați · 21 g grăsimi · 5 g fibre



DESERT VEGAN · 1

Bile energizante cu curmale și cacao

DESERT VEGAN · 1

RAW VEGAN · FĂRĂ GLUTEN · FĂRĂ LACTATE · RAPID

Bile energizante cu curmale și cacao

Energie + fibre + grăsimi bune · 16 bile (o porție = 2) · 20 de minute · raw vegan

VALORI PE PORȚIE

156	3 g	18 g	8 g	4 g
kcal	proteine	carbohidrați	grăsimi	fibre

Bogată în: fibre și potasiu (din curmale), magneziu și vitamina E (din migdale), antioxidanți (din cacao și matcha).

Ingrediente

Bilele
200 g curmale Medjool, fără sâmburi
80 g migdale
1 linguriță extract de vanilie
un praf de sare

Pentru tăvălit
15 g fulgi de cocos
1 linguriță matcha pudră (4 g) amestecată cu 1 linguriță fulgi de cocos
15 g migdale tocate mărunt
1 lingură cacao (5 g)

Pentru decor
câțiva ciorchini de coacăze roșii

Preparare

1. Măcini migdalele în robot până devin nisipoase.
2. Adaugi curmalele, vanilia și sarea, apoi mixezi până se strânge o pastă care se lipește când o presezi între degete. Dacă e prea uscată, adaugi o lingură de apă, iar dacă e prea moale, mai pui câteva migdale.
3. Formezi 16 bile cu mâinile ude.
4. Pui separat, în farfurioare, fulgii de cocos, matcha cu cocos, migdalele tocate și cacaoa, apoi tăvălești câte 4 bile prin fiecare.
5. Le ții 30 de minute la frigider, să se întărească, apoi le servești cu coacăze roșii alături.

De ce o iubesc

Desertul meu de buzunar, iar cu patru culori pe farfurie arată ca din cofetărie. Când îmi vine ceva dulce, iau o bilă și pofta trece.

Sfatul meu

Dacă ai curmale uscate, nu Medjool, înmoaie-le 10 minute în apă caldă și scurge-le bine. Țin 2 săptămâni la frigider și 3 luni la congelator.

Înlocuiești

Migdalele: caju sau nuci, în aceeași cantitate.

Matcha: o poți sări și tăvălești bilele doar prin cocos, cacao și migdale.

Continuarea te așteaptă în carte

Ai citit doar câteva pagini din „Fiică de Rege la masă”, iar dacă te-ai regăsit în ele, vreau să știi că restul drumului îl facem împreună, pas cu pas, în carte.

Ce te mai așteaptă

- **Trupul, un dar:** povestea mea, pilda semănătorului, versete și rugăciuni, ca să te așezi la masă cu recunoștință, nu cu frică.
- **De cât ai nevoie tu:** cum îți calculezi singură necesarul, proteinele, carbohidrații și grăsimile, pe înțeles.
- **Stâlpii templului tău:** respirația, somnul, hidratarea, mișcarea și antrenamentul meu de 20 de minute acasă.
- **Peste 100 de rețete:** cu valorile pe porție, cam 30 g de proteină pe masă, fără lapte de vacă și cu varianta fără lactate.
- **Deserturi vegane și raw vegane:** din experiența mea de cofetar.
- **Planificare simplă:** meniuri de 7 zile, liste de cumpărături și pagini de printat.

Cartea întreagă o găsești aici:

adinabusuioc.ro/carte

Cu drag, Adina