

 multifresh™

delimano



# Noul tu în 21 de zile!



*Înțește. Sărbătorește. În fiecare zi.*

Dragă client!

Felicitări cu procurarea noului Delimano Multifresh, care te va ajuta să obții maximul de nutrienți din alimente, astfel îți vei menține corpul sănătos! De asemenea, te va ajuta să urmezi calea spre noul TU în doar 21 de zile!

Delimano MultiFresh este un extractor și protector de nutrienți care folosește vidul pentru a preveni oxidarea, pentru a asigura mai multă valoare nutritivă și mai mult gust și aromă pentru smoothie-uri, băuturi, supe, sosuri și multe altele. Noul nostru blender MultiFresh cu funcție vacuum este o descoperire care asigură protejarea alimentelor zile întregi!



## TEST REAL



Smoothie-ul pregătit cu Delimano Multifresh păstrează mult mai multe vitamine decât smoothie-ul preparat cu un blender non-vacuum - în momentul pregătirii și chiar după 48 de ore:

- cu 38% mai multă vitamina A \*
- cu 27% mai multă vitamina C \*\*
- cu 114% mai multă vitamina E \*\*\*

Ca să nu trezești toți membrii familiei dimineața cu sunetul blenderului, poți pregăti un smoothie plin de vitamine cu o seară înainte, iar dimineața va fi la fel de proaspăt și plin de vitamine și nutrienți.

**ȘTIAI CĂ? UN SMOOTHIE PREPARAT SEARA CU BLENDERUL MULTIFRESH CU FUNCȚIE VACUUM CONȚINE O CANTITATE MAI MARE DE VITAMINA A, DECÂT UN SMOOTHIE PREGĂTIT DIMINEAȚA CU UN BLENDER NON-VACUUM!**

\* Smoothie-ul pregătit cu blenderul MultiFresh™ cu funcție vacuum conținea cu 38% mai mult beta-caroten decât smoothie-ul preparat cu un extractor non-vacuum (Nutribullet 600 W), după o perioadă de 48 de ore - o diferență semnificativă datorită funcției vacuum. / \*\* După 48 de ore, smoothie-ul preparat cu blenderul MultiFresh™ cu funcție vacuum conținea cu 27% mai multă vitamina C smoothie-ul preparat cu un extractor non-vacuum (Nutribullet 600 W). / \*\*\* După 48 de ore, pregătit cu blenderul MultiFresh™ cu funcție vacuum conținea cu 114% mai multă vitamina E decât smoothie-ul preparat cu un extractor non-vacuum (Nutribullet 600 W).



## FRESHBOOST

Un smoothie atât de proaspăt, bogat în nutrienți și plin de aromă este atât de uimitor, încât își merită propriul nume! Am numit un smoothie pregătit cu Delimano MultiFresh - FRESHBOOST! Pregătește-te să vezi această denumire foarte des în această carte. Deoarece un FreshBoost este un element esențial al planului tău de transformare în 21 de zile.

## 5 DISPOZITIVE ÎN 1

Dacă crezi că FreshBoost este unica băutură pe care o poate face Delimano MultiFresh, să știi că nu e așa. Delimano MultiFresh este mult mai mult decât un blender pentru smoothie. De fapt, el înlocuiește numeroase aparate în bucătărie. MultiFresh este și un blender obișnuit, și un blender cu funcția vacuum. De asemenea, acesta videază și alte produse, gătește supe, macină și are și funcția „puls”. Cu ajutorul ei, poți zdrobi gheață și pregăti băuturi răcoritoare cu doar câteva apăsări de buton.



## SUPĂ PROASPĂTĂ PLINĂ DE VITAMINE

Pe lângă FreshBoost, în următoarele 21 de zile vei găti adesea și supe de legume cu Delimano MultiFresh. Supele sunt gata în doar 20 de minute și au o valoare nutritivă mai mare, deoarece sunt găsite la doar 70 °C. Suficient pentru a fi bine făcute (toate legumele, cu excepția cartofilor obișnuiți), dar nu prea mult pentru a fi răsfierate! Îți garantăm că te vei îndrăgosti până peste cap de aceste supe!

## NOUL TU ÎN 21 DE ZILE - despre autor

Acum să aruncăm o privire asupra autorului acestui plan de masă excelent. Un adevărat specialist în domeniu - întâlnește-o pe Alja Dimic, un specialist în alimentație din Slovenia.

„De pe când aveam 20 de ani, am început să fiu interesată de modul de viață sănătos datorită alimentației, de modul în care funcționează hormonii noștri și de modul în care toate acestea afectează bunăstarea și aspectul nostru. Sunt extrem de interesată din ce cauză se formează celulele canceroase, ce le determină să se reproducă și ce face

posibil ca sistemul imunitar să cedeze și să permită agenților patogeni să preia controlul asupra corpului nostru. Sunt fascinată de structura, compoziția și funcția hormonilor și de modul în care starea noastră de bine, sarcina și nașterea depind de echilibrul lor. Recent, am învățat despre bolile autoimune și cum anume începe lupta sistemului imunitar împotriva lor.



Mă interesează în ce măsură mediul, alimentația și gândirea influențează asupra funcționării genelor și hormonilor și asupra expresiei genelor. Epigenetica dovedește că genele nu sunt totul – totul stă în puterea noastră!

De ce mă interesează toate acestea? De ce nu mă interesează de exemplu florile, animalele sau hainele?

Poate, pentru că în adolescență am avut probleme hormonale și tratamente hormonale care s-au prelungit de-a lungul anilor, modificări ale dispoziției, căderea părului, balonare, scădere în greutate, diagnosticare cu o formă severă de anxietate și altele... În ciuda tuturor acestor lucruri, am rămas însărcinată în mod natural și spontan, deja după ce m-am programat la prima consultație pentru fertilizare artificială.

Soarta și-a dorit probabil să călătoresc în America la începutul anilor 20 pentru a lucra la Las Vegas și Los Angeles, unde, în mod ironic, în mijlocul celei mai mari splendori și bogății, am întâlnit o renumită doctoriță, unul dintre cei mai recunoscuți experți din lume în sănătate și hormoni feminini, dr. Christiane Northrup, care mi-a deschis ochii ... după aceea, în ciuda studiilor mele superioare ca economist și ghid turistic, m-am înscris la renumita școală CNM din Oregon, unde am făcut mai întâi un curs de bază de nutrițologie, mai târziu un curs de tehnician nutriționist cu specializarea echilibrului hormonal în raport cu alimentația.

Universitatea, unde m-am antrenat ca nutriționist holistic, organiza cursuri și seminare de renume mondial la Academia Americană de Medicină anti-îmbătrânire, unde învățăm cei mai mari experți din lume în domeniul sănătății hormonale. Această cale m-a condus la una dintre cele mai renumite clinici din lume, Paracelsus, unde se tratează într-un mod holistic, și clinica privată germană Marinus Am Sein, unde se tratează cu succes multe tipuri de cancer și se pune un mare accent pe multe tratamente naturiste. N-am trecut pe

lângă faimoasa clinică Gerson și centrul 3E Budwig din Germania, unde se tratează cele mai grave forme de cancer. Nu trebuie să uit două clinici italiene unde se tratează cu ozon și bicarbonat, și o clinică germană din Köln, unde am întâlnit un oncolog sloven care lucrează acolo de mai bine de 10 ani și unde se tratează cu medicamente naturale pe bază de canabis ...

Lucrez cu experți renumiți din străinătate și din Slovenia și sunt cofondatorul unei clinici holistice din Ljubljana, sub auspiciile cărora ginecologii, oncologii și alți specialiști oferă diverse examene și terapii individualizate.”

Alja deține un magazin cu produse naturiste în inima Ljubljanei, iar Centrul ei Holistic marchează a 13-a aniversare. Monitorizează zilnic pacienții, sfătându-i cu privire la nutriție, suplimente nutritive și îi direcționează către numeroșii specialiști cu care colaborează.

Întrucât mereu se adresa medicinei oficiale, care din păcate nu i-a adus rezultatele dorite, astăzi este și mai conștientă de impactul pe care nutriția îl are asupra sănătății, bunăstării și aspectului.

A făcut numeroase cursuri de instruire, seminare, cursuri, conferințe și lucrări practice la clinici străine, pe care le completează în mod regulat și cu bucurie cu cunoștințe și tehnici noi dobândite.

Astăzi are o podoabă capilară minunată, un fiu de 4 ani și nu ia medicamente.

Și va fi fericită să te ajute și pe tine.

În ciuda tratamentelor oficiale din Slovenia, în ciuda tuturor tipurilor de hormoni, corticosteroizi și antibiotice, aceste terapii nu

i-au adus rezultatele dorite. Starea de spirit a fluctuat, dorința de dulce a fost enormă și necazurile nu se mai terminau.

A plecat în America să lucreze și de acolo a început călătoria ei spre vindecare. A devenit conștientă că suntem responsabili pentru propria noastră sănătate. Prin urmare, a început să învețe despre hormoni, nutriție și suplimente nutritive.

În America, Oregon, a primit titlul de Practician certificat în Terapie Nutrițională, cu accent pe echilibrul hormonal, și își îmbunătățește în mod regulat cunoștințele la clinici și institute de renume străine.

### **Alja Dimic.**

*Practician în Terapie Nutrițională™ (NTP) / [www.holistic.eu](http://www.holistic.eu)*

*Membru al:*

- *Academiei de Nutriție și Dietetică*
- *Asociației Americane pentru Nutriție*
- *Școlii Medicale Hertoghe*
- *Societății Internaționale din Doulas*

## NOUL TU ÎN 21 DE ZILE - planul mesei

În fața ta se află un plan de nutriție pentru 21 de zile, care va fi o adevărată aventură în bucătăria ta!

### DE CE UN PLAN DE NUTRIȚIE PENTRU 21 DE ZILE?

Corpul nostru, tractul nostru gastrointestinal, ficatul, plămâni, vasele sangvine, pielea, mucoasa, mușchii și alte țesuturi se reînnoiesc, se detoxifică și se auto-vindecă în fiecare zi. Peste 300 de reacții enzimatice au loc în corpul nostru în fiecare zi pentru a repara inflamația internă, a ne proteja celulele, a produce hormoni, a digera cu succes alimentele și a absorbi nutriții.

În fiecare zi, în fiecare clipă, corpul nostru trebuie să obțină toți nutriții de care are nevoie pentru a-și putea îndeplini funcțiile cu succes. În caz contrar, primim boli, lipsă de energie, creșterea în greutate și alte probleme.

În fiecare zi, prin aer, apă, alimente și medicamente, introducem în corpul nostru exces de toxine, viruși și bacterii care trebuie eliminate din organism cât mai repede posibil.

Cu o alimentație sănătoasă, echilibrată și adecvată, ne putem ajuta să ne detoxifiem și să restabilim toate celulele corpului și să sprijinim organele de detoxifiere majore, cum ar fi ficatul, rinichii, intestinale, pielea și plămâni.

Diferite organe se regenerează în diferite perioade de timp, iar durata de viață a celulelor este diferită. De exemplu, celulele intestinului subțire sunt reînnoite aproximativ la fiecare 4 zile, celulele stomacului la fiecare 9 zile, neutrofilele și celulele albe până la 5 zile, colonul până la 4 zile, alveolele pulmonare sunt reînnoite la fiecare 8 zile, colul uterin

până la 6 zile, pielea până la 30 de zile, spermatozoizii la 2 luni, celulele hepatice de la jumătate de an până la un an, celulele sistemului nervos sunt reînnoite o dată în viață, celulele scheletului sunt reînnoite cu aproximativ 10% pe an, celulele cardiace de la 0,5% la 10 % în fiecare an, celulele stomacale la fiecare 2 zile, reînnoirea eritrocitelor durează aproximativ 4 luni, oasele se recuperează în termen de 10 ani și foarte interesant, celulele de grăsime pot trăi ușor 10 ani.

*(Sursa: Departamentul de Biologie de la Institutul de Știință Harvard și Weizmann. Prof. Rob Phillips din Caltech este o sursă constantă de sfaturi și inspirație pentru avansarea cauzei BioNumbers și este coautorul cărții complementare Biology Cell by the Numbers)*

Alja a avut parte de multe instruirii în străinătate, printre altele, a monitorizat pacienții care au folosit protocoalele Doctorului Huldi Clark, un cunoscut naturopat care a tratat cancerul și bolile autoimune și care susținea că toate bolile, cronice, degenerative și autoimune, sunt consecințele substanțelor toxice din mediu, de la aerul poluat, de la apa potabilă, alimentele prelucrate industrial, de la deficitul de vitamine și minerale, stresul oxidativ și infecțiile cu paraziți și alți agenți patogeni. Programele ei includ, de asemenea, un protocol de 21 de zile pentru detoxifierea tuturor organelor, detoxifierea organismului, folosirea plantelor, consumul de alimente organice și neprocesate, renunțarea la alimente industriale, alcool, nicotină și băuturi carbogazoase.

De asemenea, Alja s-a instruit la Centrul 3E Budvig, care folosește protocoalele consacrate ale unui om de știință german de renume din secolul trecut, Dr. Johanna Budwig, care a fost nominalizată de 7 ori la Premiul Nobel.

Co-fondatorii Lothar Hirneise și Klaus Pertl au lucrat cu ea de mai bine de 4 ani și acum conduc, după principiile sale, un centru de tratament holistic de renume mondial care tratează oamenii cu diferite tipuri de boli, inclusiv boli autoimune, afecțiuni degenerative, metabolice și inflamatorii, de la probleme digestive până la cancer, probleme ale pielii, dermatite, artrite, diabet și boli de inimă.

Dieta sau protocolul se bazează pe alimente de bază, locale, simple și organice și pe un program de 3 sau 4 săptămâni, care include 3 etape principale: detoxifiere, alimentație sănătoasă și echilibrată și energia unei vieți sănătoase.

De asemenea, Alja s-a instruit și a lucrat la mai multe centre holistice din California și Oregon, care se bazează pe programe de 21 de zile de detoxifiere și schimbare a nutriției și pe faptul că până la 98% din toate celulele din corpul nostru pot fi reînnoite într-un singur an.

Din păcate, majoritatea oamenilor nu fac schimbarea până când apar probleme reale, astfel încât acest plan de nutriție de 21 de zile în fața ta va fi de mare ajutor pentru a face schimbări nutriționale care te pot ajuta să te simți mai bine, poate să pierzi în greutate și, de asemenea, să prevină cu succes debutul unei anumite boli.

În fiecare zi, Alja întâlnește oameni cu diferite boli și a observat că în doar 21 de zile, în toate cazurile, dacă repetă și introduce noi obiceiuri alimentare, aceste obiceiuri cresc în rutine și mai târziu într-un stil de viață nou.

Cercetările confirmă și faptul că 21 de zile sunt suficiente pentru ca obiceiurile noastre să se transforme într-o rutină și mai târziu într-un stil de viață. Dacă urmați aceste noi obiceiuri încă 90 de zile, ele vor deveni în curând parte din stilul de viață și tocmai pentru asta ne străduim cu toții. Un mod nou, mai sănătos de alimentație, care îmbunătățește starea de bine și nu în ultimul rând, aspectul nostru.

## INSTRUCȚIUNI ȘI SFATURI IMPORTANTE pe care trebuie să le cunoști înainte de a începe drumul cătrep noul tu în 21 de zile

- Meniul nu conține gluten, alimente inflamatoare, produse procesate și ambalate și se bazează pe produse alimentare naturale, organice și locale.
- Carnea și peștele din meniuri pot fi omise sau înlocuite cu boabe și legume.
- Poți înlocui produsele care nu conțin lactoză (lapte de nucă de cocos, lapte de migdale, tofu etc.) cu produse lactate sau cu apă.
- Tofu din rețete poate fi înlocuit cu mozzarella, fulgi de drojdie nutritivă sau parmezan. (Drojdie nutritivă: această drojdie uscată dă o aromă „de cașcaval” multor preparate fără lapte, dar are și o aromă excelentă care lipsește din tofu simplu. Ai nevoie de o cantitate mică, dar face o diferență uriașă.)
- Uleiul de nucă de cocos sau de măsline poate fi utilizat la coacerea și procesarea alimentelor.
- Salatele nu sunt incluse în meniuri, dar le poți adăuga întotdeauna la prânz sau la cină sau poți înlocui prânzul recomandat cu ele. Condimentează salatele cu ulei presat la rece (măsline, in, dovleac, cânepă) și oțet de mere, sau chiar mai bine, lămâie.

- Întotdeauna adaugă sarea la sfârșit, folosește sare naturală de mare.
- Folosește condimente pentru gust, nu folosi amestecuri de condimente pregătite.
- Poți înlocui cu ușurință micul dejun și gustările alese.
- Nu înlocui niciodată micul dejun, gustările sau prânzul cu cina. (Nu lua micul dejun, gustarea sau masa de prânz la cină.)
- Dacă ai nevoie de o gustare după-amiază, poți mânca migdale, alune, nuci de caju, poți face o salată sau poți mânca legume prăjite, carne albă prăjită sau pește, supe de legume. Nu mânca cereale sau fructe pentru gustarea de după-amiază.
- Mănâncă cu cel puțin 2 ore înainte de culcare.
- Ți recomand să bei zeolit (grup de minerale care reprezintă aluminosilicați naturali hidratați de calciu, stronțiu, sodiu, potasiu, bariu, magneziu) de 2 ori pe zi, deoarece ajută la eliminarea toxinelor din organism, contribuind astfel la o mai bună absorbție a nutrienților din alimente. Zeolitul face parte dintr-un grup de minerale care au o încărcătură negativă și, prin urmare, atrag după sine metale grele și toxine și le elimină prin digestie, cu urina, materiile fecale și transpirația. Clinoptilolitul zeolit funcționează antiviral și antibacterian. Există multe tipuri de zeolit pe piață, zeolitul clinoptilolit poate fi utilizat de om și conform cercetărilor are cel mai mare efect de detoxifiere. Multe tipuri de zeolit sunt vândute în Slovenia și în alte părți, așa că înainte de cumpărare, asigurați-vă că dețin un certificat medical care dovedește calitatea

acestui. Doar un astfel de zeolit atrage după sine plumbul, cadmiul, arsenul, mercurul și alte metale toxice din corpul nostru, reducând astfel riscul de cancer și de boli de inimă. De asemenea, numai un astfel de zeolit poate alcaliniza organismul, deoarece acidifierea este cea care provoacă multe, dacă nu cele mai multe, boli. Un corp acidifiat nu este un corp sănătos și, în acest scop, îți sugerez să citești cartea Alkalize Or Die. S-a dovedit că organismul acidifiat afectează funcția creierului și poate duce la depresie, anxietate, oboseală. Zeolitul este de asemenea un antioxidant foarte puternic, care leagă excesul de radicali și îi elimină din organism. Cu toate acestea, radicalii liberi sunt cei care determină dezvoltarea multor boli moderne, boli autoimune și duc la îmbătrânirea rapidă. Amestecă o linguriță de zeolit în 300 ml de apă caldă de două ori pe zi și bea imediat.

- Bea cel puțin 2 litri de apă pe zi, niciodată rece.
- Prepară toate FreshBoost-urile, budincile, sosurile și supele cremă cu ajutorul Delimano MultiFresh.
- Când pregătești un FreshBoost (smoothie) cu Delimano MultiFresh, utilizează funcția VB (amestecare în vid). Dacă pregătești FreshBoost (smoothie) din timp (de exemplu seara pentru a doua zi), după ciclul de amestecare, toarnă băutura într-un pahar sau o sticlă și păstrează în frigider.



## REȚETE ȘI TEHNICI DE BAZĂ

pe care trebuie să le cunoști înainte de a începe drumul către noul tu în 21 de zile

### 1. TAHINI

Este o pastă obținută din semințe de susan măcinate. Poate fi folosită ca hummus.

#### Ingrediente:

- 1 cană semințe de susan
- 3 lingurițe ulei de măsline

#### Mod de preparare:

- Prăjește semințele de susan aproximativ 5 minute și amestecă până se rumenesc puțin.
- Lasă-le să se răcească aproximativ 30 de minute.
- Adaugă-le în cana de măcinat cu lamă plată și macină-le cu câteva apăsări de buton PULSE până obții o pastă cremoasă.

### 2. CREMĂ DE CAJU

#### Ingrediente:

- 250 g de caju
- 2 lingurițe de drojdie nutritivă
- Suc dintr-o lămâie
- 1/2 lingură de sare
- 1 lingură de apă

#### Mod de preparare:

- Acoperă nucile de caju cu apă și lasă-le la macerat peste noapte.

- Clătește nucile de caju și amestecă-le cu drojdia nutritivă, sucul de lămâie, sarea și apa.
- Procează în vasul de amestecare MultiFresh la funcția (B) până obții o pastă cremoasă.

### 3. LAPTE DE MIGDALE

#### Ingrediente:

- 1 cană migdale
- 4 căni apă
- Scorțișoară
- Vanilie

#### Mod de preparare:

- Amestecă migdalele, apa, scorțișoara și vanilia în vasul de amestecare MultiFresh la funcția (B).
- Răcește laptele de migdale la frigider.

### 4. HUMMUS

#### Ingrediente:

- 250 g năut conservat
- 30 g susan negru
- Usturoi
- 1 lingură de ulei de măsline

- Chimion
- Sare de mare
- 3 linguri de apă

### Mod de preparare:

- În vasul de amestecare al Delimano MultiFresh, la funcția (B) procesează năutul din conservă, sucii dintr-o lămâie, susanul negru, usturoiul, uleiul de măsline, puțin chimion, sare de mare și apă.

## PROPORȚII PENTRU CEREALE ȘI TEHNICI DE PREGĂTIRE A CEREALELOR INTEGRALE, INCLUSIV ORZUL, OREZUL BRUN, HRIȘCA, MEIUL ȘI QUINOA.

### 1. Orz - raport – 3 : 1

Pune la înmuiat 1 cană de orz în 2 căni de apă, se poate și peste noapte, apoi scurge și clătește bine înainte de preparare. Într-un vas mare, adu 3 căni de apă la punctul de fierbere. Adaugă orzul, redu căldura la un nivel scăzut, acoperă cu un capac și fierbe timp de 40-50 minute. Scoate de pe foc și lasă să stea 5 minute înainte de servire.

### 2. Orez brun - raport - 2,5 : 1

Clătește 1 cană de orez brun cu apă rece, aproximativ 2 minute. Scurge orice exces de lichid înainte de a adăuga în vasul de gătit. Adaugă 2,5 căni de apă și pune la fiert. Redu căldura, acoperă și gătește 40-50 minute. Apoi, lasă să stea 10 minute.

### 3. Hrișcă - raport – 2 : 1

Adaugă 1 cană de hrișcă într-o tigaie și prăjește timp de 4-5 minute până se usucă. Într-un vas mare, adu 3 căni de apă la

punctul de fierbere. Redu căldura la cel mai mic nivel, acoperă și gătește timp de 15 minute. Lasă să stea 5-10 minute. Amestecă ușor cu o furculiță pentru a sfărâma boabele înainte de a servi.

### 4. Mei - raport - 2,5 : 1

Adaugă 1 cană de mei și prăjește aproximativ 2 minute, până când boabele devin aromate. Adaugă 2,5 căni de apă și pune la fiert, apoi redu căldura la cel mai mic nivel și gătește timp de 20 de minute. Apoi, lasă să stea 10 minute.

### 5. Quinoa - raport – 2 : 1

Clătește 1 cană de quinoa cu apă rece, aproximativ 2 minute. Adaugă 2 căni de apă și dă la fiert. Redu căldura la cel mai mic nivel, acoperă cu un capac și gătește timp de 15 minute. Nu se amestecă. Se scoate de pe foc și se lasă să stea 10 minute.

## REȚETE PENTRU 21 ZILE

### 12 ZIUA 1:

- **MIC DEJUN:** Terci de mei cu afine și scorțișoară
- **SNACK:** Iaurt cu nucă de cocos sau iaurt simplu
- **LUNCH:** Quinoa cu dovlecel, roșii, mozzarella și suc de âmăie
- **CINĂ:** Supă de dovleac Hokkaido

### 14 ZIUA 2:

- **MIC DEJUN:** Omletă cu spanac
- **SNACK:** Un măr și niște migdale
- **LUNCH:** Orez integral cu mazăre, roșii și somon
- **CINĂ:** Conopidă prăjită cu lămâie

### 16 ZIUA 3:

- **MIC DEJUN:** Fulgi de ovăz cu scorțișoară
- **SNACK:** FreshBoost cu banane, lapte de cocos și vanilie
- **LUNCH:** Pește la grătar cu dovlecel și ardei roșu
- **CINĂ:** Ciorbă de fasole

### 18 ZIUA 4:

- **MIC DEJUN:** Terci de ovăz cu pere și scorțișoară
- **SNACK:** Budincă cu avocado, cacao și cremă de nucă de cocos
- **LUNCH:** Pește la grătar cu dovlecel și ardei roșu
- **CINĂ:** Supă de morcov cu ghimbir

### 20 ZIUA 5:

- **MIC DEJUN:** Budincă de mei cu mere și scorțișoară
- **SNACK:** FreshBoost cu apă de țelină, banane și nucă de cocos
- **LUNCH:** Curcan cu dovlecel, roșii, ardei roșu
- **CINĂ:** Supă cremoasă de țelină

### 22 ZIUA 6:

- **MIC DEJUN:** Terci cremos de mei, migdale și lapte de cocos
- **SNACK:** FreshBoost din căpșuni cu lapte de nucă de cocos și un vârf de vanilie
- **LUNCH:** Cartofi cu varză murată
- **CINĂ:** Gazpacho din castraveți

### 24 ZIUA 7:

- **MIC DEJUN:** 3 clătite din făină de cocos cu cremă de afine
- **SNACK:** Budincă de avocado cu curmale
- **LUNCH:** Hrișcă cu linte roșie, spanac și drojdie nutritivă
- **CINĂ:** Dovleac prăjit

### 26 ZIUA 8:

- **MIC DEJUN:** Tortilla cu făină de năut și hummus
- **SNACK:** FreshBoost cu țelină, portocală și sfeclă
- **LUNCH:** Ardei umpluți cu orez brun, roșii, tofu și fasole neagră
- **CINĂ:** Supă de ghimbir cu morcovi

### 28 ZIUA 9:

- **MIC DEJUN:** Terci din mei cu scorțișoară și căpșuni
- **SNACK:** Budincă de chia cu iaurt de nucă de cocos și migdale
- **LUNCH:** Taiței din făină de hrișcă cu avocado și sos de nuci indiene
- **CINĂ:** Cartofi dulci la cuptor

### 30 ZIUA 10:

- **MIC DEJUN:** Fulgi de ovăz cu mere coapte, curmale și lapte de migdale
- **SNACK:** FreshBoost cu banane, vanilie și cacao
- **LUNCH:** Salată de Quinoa cu avocado, năut și castraveți
- **CINĂ:** Chiftele din linte

### 32 ZIUA 11:

- **MIC DEJUN:** Tofu sau ouă cu spanac
- **SNACK:** Piure de mere cu scorțișoară și cremă de nucă de cocos
- **LUNCH:** Chiftele din mei cu castraveți
- **CINĂ:** Supă de spanac

### 34 ZIUA 12:

- **MIC DEJUN:** Nuci, semințe și granola cu unt de arahide și iaurt (nucă de cocos)
- **SNACK:** FreshBoost cu spanac, țelină și pere
- **LUNCH:** Gnocchi de dovleac Hokkaido cu pesto
- **CINĂ:** Chipsuri din varză Kale cu ulei de măsline și turmeric

### 36 ZIUA 13:

- **MIC DEJUN:** Terci cremos de mei, cu migdale și lapte de cocos
- **SNACK:** FreshBoost cu țelină, castraveți și măr
- **LUNCH:** Chiftele de Quinoa cu piure de cartofi și sos cremos de mazăre
- **CINĂ:** Felii de vinete prăjite

### 38 ZIUA 14:

- **MIC DEJUN:** Lipie cu năut, spanac, roșii, măsline și busuioc
- **SNACK:** FreshBoost cu ananas, lapte de nucă de cocos, pui de miere și ghimbir
- **LUNCH:** Piept de pui cu roșii dulci la cuptor
- **CINĂ:** Supă de fasole brună

### 40 ZIUA 15:

- **MIC DEJUN:** Pâine integrală cu avocado
- **SNACK:** Fructe de padure congelate cu nucă de cocos sau iaurt simplu
- **LUNCH:** Chiftele din dovlecel cu quinoa și sos din avocado și lămâie
- **CINĂ:** Clătite din făină de migdale cu gem de căpșuni

### 42 ZIUA 16:

- **MIC DEJUN:** Briose cu Quinoa și ardei dulce
- **SNACK:** Cremă de afine, lapte de migdale și tofu de mătase
- **LUNCH:** Somon copt cu hrișcă
- **CINĂ:** Conopidă prăjită

### 44 ZIUA 17:

- **MIC DEJUN:** Cremă de dovleac hokkaido cu iaurt de nucă de cocos și granola
- **SNACK:** FreshBoost cu morcov, kale, măr și lămâie
- **LUNCH:** Dovleac hokkaido umplut cu cu mei, mazăre, sos de roșii și ardei roșu
- **CINĂ:** Tortilla din făină de năut cu pastă tahini

### 46 ZIUA 18:

- **MIC DEJUN:** „Omletă” din tofu și varză cale
- **SNACK:** FreshBoost cu banane congelate, unt de arahide, lapte de cocos și miere
- **LUNCH:** Hrișcă cu ciuperci și fasole verde
- **CINĂ:** Supă de roșii și ardei roșu

### 48 ZIUA 19:

- **MIC DEJUN:** Quinoa cu mere și scorțișoară
- **SNACK:** FreshBoost cu avocado, castraveți și kale
- **LUNCH:** Cușcuș cu legume
- **CINĂ:** Supă din morcovi și ghimbir

### 50 ZIUA 20:

- **MIC DEJUN:** Ovăz lăsat peste noapte în lapte de migdale cu vanilie, afine și sirop de arțar
  - **SNACK:** FreshBoost cu sfeclă, spanac și suc de lămâie
  - **LUNCH:** Curcan cu legume
  - **CINĂ:** Supă de năut și curry
- Ingrediente:* • 250 g de năut din conserve • un vârf de curry • 250 ml apă • 250 ml lapte de nucă de cocos

### 52 DAY 21:

- **MIC DEJUN:** Tartă cu quinoa, broccoli, ouă și brânză vegană sau cașcaval
- **SNACK:** FreshBoost cu kale, piersică și lapte de nucă de cocos
- **LUNCH:** Burgeri din făină de mei cu ardei roșu, spanac și ouă
- **CINĂ:** Ciorbă din linte roșie și curcuma

# ZIUA 1



## MIC DEJUN: *Terci de mei cu afine și scorțișoară*

### Ingrediente:

- 30g mei
- 0,5 l lapte fără lactoză
- Un vârf de scorțișoară
- 150g piure de afine

### Mod de preparare:

- Într-o cratiță, adaugă meiul și laptele, adu la fierbere și gătește-le până când cea mai mare parte a laptelui este absorbită, aproximativ 15 minute.
- Adaugă un vârf de scorțișoară și piureul de afine

## SNACK: *laurt cu nucă de cocos sau iaurt simplu*

## LUNCH: *Quinoa cu dovlecel, roșii, mozzarella și suc de lămâie*

### Ingrediente:

- 2 dovlecei
- 100 g quinoa
- 1 roșie
- 1 perlă mozzarella
- 2 lingurițe ulei de măsline
- Sare și piper după gust
- Puțin suc de lămâie

### Mod de preparare:

- Într-o tigaie adăugă dovlecelul tăiat, gătește aproximativ 5 minute, apoi dă deoparte
- În apa clocotită cu sare de mare gătește quinoa (pentru proporții, vezi capitolul „Proporții pentru cereale”).

- Combină quinoa cu roșiile tocate, dovlecelul copt și mozzarella, uleiul de măsline, sarea și piperul după gust.
- Amestecă ușor și adăugă puțin suc de lămâie.

### **CINĂ: Supă de dovleac Hokkaido**

#### **Ingrediente:**

- 1 dovleac Hokkaido, aproximativ 500 g
- 1 ceapă roșie
- 1 cățel de usturoi
- 1 linguriță ulei de măsline
- apă (până la nivelul MAX)
- sare de mare
- un vârf de nucșoară
- semințe de dovleac tocate
- 1 linguriță ulei de semințe de dovleac
- 1 linguriță smântână

#### **Mod de preparare:**

- Adăugă toate ingredientele în vasul de gătit Delimano MultiFresh, acoperă toate ingredientele cu apă (dar nu peste nivelul MAX), setează cadranul pentru amestecul termic (HB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce programul se termină, servește supa cu semințe de dovleac tocate, pătrunjel și adaugă puțin ulei de semințe de dovleac și smântână.

#### **ȘTIAI CĂ?**

*Quinoa este o semință care provine din Peru. Nu conține gluten și este o sursă mare de fibre, fier, proteine, minerale și vitamine.*

*De asemenea, este un bun înlocuitor pentru mei și orez, deoarece nici unul din aceste nu conține gluten, dar quinoa are mai mulți antioxidanți. Timpul de gătit pentru quinoa este de aproximativ 15 minute.*



# ZIUA 2



## MIC DEJUN: Omletă cu spanac

### Ingrediente:

- 2 ouă
- Puțină sare de mare
- 1 linguriță ulei de nucă de cocos
- 200 g frunze de spanac
- 1 lingură de drojdie nutritivă sau parmezan

### Mod de preparare:

- Într-un bol mic, bate ouăle și sarea de mare.
- Încălzește tigaia cu ulei de nucă de cocos și adaugă 200 g de frunze de spanac și gătește aproximativ 1 minut.
- Adaugă ouăle și gătește aproximativ 1 minut.
- Adaugă niște drojdie nutritivă sau parmezan..

## SNACK: Un măr și niște migdale

## LUNCH: Orez integral cu mazăre, roșii și somon

### Ingrediente:

- 100 g orez sălbatic
- 2 căței de usturoi felii
- 1/2 cană fasole verde congelată (70 g)
- 1 roșie tocată
- 1 linguriță de ardei dulce
- 2 lingurițe de rozmarin uscat
- 2 lingurițe de cimbru uscat
- 1 linguriță turmeric măcinat
- 1 linguriță piure de roșii
- 100 g file de somon

### Mod de preparare:

- Preîncălzește cuptorul la 200 °C.
- Gătește orezul conform instrucțiunilor de pe ambraj. Gătește acoperit aproximativ 20 de minute.
- Încălzește un pic de ulei într-o tigaie mare și călește usturoiul amestecând ocazional.

- Adăugă fasolea verde gătită timp de 10 minute, apoi adăugă roșiile și gătește încă 10 minute.
- Adăugă orezul și paprika, cimbrul, rozmarinul, curcuma, piureul de roșii și gătește timp de 5 minute.
- Între timp coace fileul de somon timp de aproximativ 10 minute la cuptor.
- Servește-l cu orez sălbatic.

### CINĂ: Conopidă prăjită cu lămâie

#### Ingrediente:

- 1 conopidă în flori mici
- 1 linguriță de ulei de măsline
- sare de mare
- 2 lingurițe suc de lămâie
- 20 g migdale prăjite

#### Mod de preparare:

- Preîncălzește cuptorul la 250 °C.
- Pune florile de conopidă pe o foaie mare de copt și amestecă sarea de mare cu uleiul de măsline.
- Stropește florile de conopidă și așează-le pe foaia de copt, astfel încât să fie într-un singur strat.
- Coace aproximativ 40 de minute până când florile se caramelizează.
- Stropește cu suc de lămâie.

#### ȘTIAI CĂ?

*Cercetătorii au dovedit că persoanele care au consumat mere zilnic au făcut de fapt mai puține vizite anuale la medic sau au fost într-o stare de sănătate în ansamblu mai bună. Dintre 8.399 de participanți la studiu, 753 au mâncat cel puțin un măr mic pe zi. Rezultatele au arătat că 39% dintre consumatorii de mere au evitat vizitele medicului, comparativ cu 34% din cei care nu au consumat mere, ceea ce nu a fost o diferență semnificativă statistic. Cercetătorii au descoperit că consumatorii de mere au o probabilitate mai mică să procure medicamente, ceea ce-l determină pe cercetător să glumească că „un măr pe zi îl ține pe farmacist departe”.*

#### ȘTIAI CĂ?

*Orezul sălbatic conține mai puține calorii decât orezul alb și are un conținut mai mare de proteine și, de asemenea, are toți cei nouă aminoacizi esențiali, de care avem nevoie pentru lucruri precum construirea mușchilor și reglarea metabolismului, îmbunătățirea stării de spirit și a sistemului imunitar. Orezul sălbatic este o sursă excelentă de fibre, antioxidanți și nutrienți precum manganul, magneziul și fosforul, conține vitamina B și este excelent, deoarece poate reduce glicemia.*

*Sugestii de gătit: Orezul sălbatic nu este complet gătit până când cerealele nu se deschid și se vede germenul alb. Gătește cu legume aromate și apă pentru cel mai bun rezultat. Servește cu somon, sau cu carne de vită tocată și legume de sezon (este o umplutură perfectă pentru ardei umpluți!).*

**ZIUA  
3****MIC DEJUN:** *Fulgi de ovăz cu scorțișoară***Ingrediente:**

- 25 g fulgi de ovăz
- 60 ml lapte de nucă de cocos- raportul este 1: 2. Dimensiunea obișnuită a porției este de 1/2 cană de ovăz la 1 cană de apă, lapte sau o combinație a ambelor.
- un vârf de scorțișoară și vanilie

**Mod de preparare:**

- Într-o cratiță se fierbe 60 ml lapte de cocos, scorțișoara și vanilia și se adaugă fulgii de ovăz.
- Se gătește 5 minute, apoi se acoperă și se lasă să stea aproximativ 20 de minute, până la omogenizare.

**SNACK:** *FreshBoost cu banane, lapte de cocos și vanilie***Ingrediente:**

- 1 banană

300 ml lapte de nucă de cocos

**Mod de preparare:**

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

**ȘTIAI CĂ?**

*Spre deosebire de laptele de vacă, laptele de nucă de cocos nu conține lactoză, astfel poate fi utilizat ca substitut al laptelui de către cei cu intoleranță la lactoză. Este o alegere populară în rândul veganilor și constituie o bază excelentă pentru FreshBoosts, cocktailuri cu lapte sau ca o alternativă lactatelor la coacere.*



## LUNCH: Pește la grătar cu dovlecel și ardei roșu

### Ingrediente:

- 1 dovlecel
- 1 ardei roșu
- busuioc tocat și oregano

### Mod de preparare:

- Taiе un dovlecel și un ardei roșu, adaugă sare de mare, ierburi și suc de lămâie.
- Prăjește-le împreună în ulei de măsline.
- Prăjește câte un file de pește alb timp de câteva minute pe fiecare parte și servește combinat.

## CINĂ: Ciorbă de fasole

### Ingrediente:

- 250 g fasole înmuiate
- 500 ml apă (nu depăși nivelul MAX)
- 2 morcovi, tocați
- 1 țelină, tocată
- jumătate de ceapă roșie, tocată
- pătrunjel proaspăt și tocat

### Mod de preparare:

- În vasul de gătit Delimano MultiFresh adaugă apă, țelină, ceapă roșie, morcovi, fasole, sare de mare și ierburi.
- Setează la funcția de amestecare termică (HB) și apasă butonul pentru pornire.
- Servește cât e cald.

## ȘTIAI CĂ?

*Țelina proaspătă are atât de multe beneficii medicinale și este folosită ca diuretic, anti-reumatic, sedativ, antiseptic, crește excrețiile de acid uric, previne flatulențele intestinale, ca o componentă în remediile pentru artrită, ca stimulent pentru energia renală și ca detoxifiant și chiar pentru epuizare nervoasă. Țelina este excelentă pentru mamele care alăptează, deoarece poate ajuta la stimularea fluxului de lapte.*



**ZIUA  
4****MIC DEJUN: Terci de ovăz cu pere și scorțișoară****Ingrediente:**

- 1 pară
- 30 g ovăz
- 400 ml lapte de nucă de cocos

**Mod de preparare:**

- Taie o pară în cuburi mici.
- Adaugă ovăz și pune tot într-o tigaie cu laptele de cocos sau alt lapte vegan.
- Gătește aproximativ 8 minute, adaugă scorțișoară și vanilie.
- Servește fierbinte.

**SNACK: Budincă cu avocado, cacao și cremă de nucă de cocos****Ingrediente:**

- 1 avocado, decojit
- 100 g cremă de nucă de cocos
- 1 linguriță de cacao
- un vârf de vanilie

**Mod de preparare:**

- În vasul de amestec Delimano MultiFresh, pune un avocado, crema de nucă de cocos, cacao, un vârf de vanilie și setează cadranul la poziția B (amestec).
- După ce ai terminat, verifică consistența și, dacă dorești, mai apasă de câteva ori butonul PULSE, pentru a obține o textură mai fină.

**ȘTIAI CĂ?**

*Avocado are o textură cremoasă, bogată, grasă și se combină bine cu alte ingrediente. Prin urmare, este ușor să adăugi acest fruct în dieta ta. Utilizarea sucului de lămâie poate împiedica avocado tăiat să se oxideze rapid.*

## LUNCH: Pește la grătar cu dovlecel și ardei roșu

### Ingrediente:

- 1 conopidă, fără tulpină
- 1/2 cană mozzarella mărunțită
- 1/4 cană parmezan ras
- 1/2 linguriță de oregano uscat
- Suc dintr-o lămâie
- Un vârf de sare
- 2 ouă bătute

### Mod de preparare:

- Preîncălzește cuptorul la 200 °C.
- Așterne o foaie de copt.
- Rupe conopida în flori și paseaz-o cu ajutorul unui procesor până devine cremoasă.
- Ține puțin amestecul la aburi și scurge-l bine.
- Combină conopida cu mozzarella, parmezanul, oregano, sarea, sucul de lămâie și ouăle.
- Aranjează-le pe foaia de copt și coace-le timp de 20 de minute, până când se rumenesc ușor.
- Adăugă sosul de roșii, spanacul, mozzarella și coace aproximativ 3-5 minute.

## CINĂ: Supă de morcov cu ghimbir

### Ingrediente:

- 10 morcovi
- un vârf de ghimbir
- un vârf de sare de mare
- pătrunjel tocat

### Mod de preparare:

- În vasul de gătit Delimano MultiFresh pune morcovii, ghimbirul, sarea de mare, ierburile și adaugă apă până la nivelul MAX.
- Setează funcția de amestecare termică (HB) și apasă butonul de pornire.





# ZIUA 5

## MIC DEJUN: *Budincă de mei cu mere și scorțișoară*

### Ingrediente:

- 30 g mei
- un vârf de scorțișoară
- 1 măr
- 300 ml lapte de nucă de cocos

### Mod de preparare:

- În vasul de preparare Delimano MultiFresh se adaugă meiul, un vârf de scorțișoară, felii de mere și lapte de nucă de cocos.
- Setează funcția de amestecare termică (HB) și apasă butonul de pornire.
- Se servește cu scorțișoară.

## SNACK: *FreshBoost cu apă de țelină, banane și nucă de cocos*

### Ingrediente:

- 1 țelină
- 1 banană
- 400 ml apă de nucă de cocos (sau alt lichid)

### Mod de preparare:

- Atașează supapa pe vasul de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Toarnă apa de nucă de cocos sau alt lichid până la nivelul MAX.
- Atașează lama.
- Atașează vasul de amestecare la Delimano MultiFresh, setează funcția de amestecare vacuum (VB) și apasă butonul pentru de pornire.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

### ȘTIAI CĂ?

*S-a dovedit că scorțișoara reduce nivelul de zahăr din sânge în condiții de repaus alimentar, având un efect anti-diabetic puternic la consumul de 1–6 grame sau 0,5-2 linguri pe zi.*

## **LUNCH:** *Curcan cu dovlecel, roșii, ardei roșu*

### **Ingrediente:**

- 150 g piept de curcan
- 1 ceapă roșie
- 1 usturoi mic
- 1 dovlecel
- 1 ardei roșu
- 1 roșie tocată
- 1 linguriță drojdie nutritivă sau parmezan

### **Mod de preparare:**

- Gătește pieptul de curcan într-o tigaie timp de aproximativ 10 minute.
- Adaugă ceapa roșie, usturoiul tocat, dovlecelul, ardeiul roșu și gătește aproximativ 15 minute.
- Redu căldura și adaugă roșii tocate, o lingură de drojdie nutritivă sau parmezan.

## **CINĂ:** *Supă cremoasă de țelină*

### **Ingrediente:**

- 1 țelină
- 1 ceapă
- 1 usturoi mic
- apă

### **Mod de preparare:**

- În vasul de pregătire Delimano Multi Fresh adaugă bucăți de țelină, ceapă, usturoiul și adaugă apa până la nivelul MAX.
- Setează funcția de amestecare termică (HB) și apasă butonul de pornire.
- Se servește cald.



**ZIUA  
6****MIC DEJUN: Terci cremos de mei, migdale și lapte de cocos****Ingrediente:**

- 30 g mei
- 400 ml lapte de nucă de cocos
- 10 g felii de migdale
- un vârf de vanilie

**Mod de preparare:**

- Aduăgă într-o cratiță meiul și laptele de nucă de cocos, adu la punctul de fierbere și gătește până când cea mai mare parte a laptelui este absorbită, aproximativ 15 minute.
- Aduăgă felii de migdale și un vârf de vanilie.

**SNACK: FreshBoost din căpșuni cu lapte de nucă de cocos și un vârf de vanilie****Ingrediente:**

- 250 g căpșuni
- 200 ml lapte de nucă de cocos
- un vârf de vanilie

**Mod de preparare:**

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

## LUNCH: Cartofi cu varză murată

### Ingrediente:

- 1 cană de apă
- 1 lingură de unt de nucă de cocos
- un praf de sare
- 1 cană fulgi de cartof, zdrobiți
- 1/2 cană varză murată spălată
- 3 linguri de ceapă tocată

### Mod de preparare:

- Amestecă apa, untul și sarea și lasă-le să fiarbă.
- Toarnă fulgii de cartofi în cratița cu apă clocotită.
- Scoate-i de pe foc și dă-i deoparte.
- Într-o tigaie cu ulei de nucă de cocos, gătește ceapa până se rumenește un pic și amestecă cu varza și cartofii.

## CINĂ: Gazpacho din castraveți

### Ingrediente:

- 1 ceapă
- 2 castraveți
- coriandru frunze
- sare de mare
- 30 g iaurt grecesc
- ulei de măsline
- 20 g cremă de nucă de cocos
- coriandru semințe

### Mod de preparare:

- Aducă în vasul de amestecare Delimano Multi Fresh ceapa, usturoiul, castraveții, frunzele de coriandru, sarea de mare, iaurtul grecesc, uleiul de măsline, crema de nucă de cocos, semințele de coriandru și amestecă cu ajutorul funcției de amestec (B).

## ȘTIAI CĂ?

*Gazpacho este o supă rece făcută din legume crude, amestecate. Este consumată pe scară largă în Spania și Portugalia, în special în timpul verii, deoarece este răcoritoare. Există multe variante moderne de gazpacho cu avocado, castraveți, pătrunjel, căpșuni, pepene verde, struguri, carne, fructe de mare și alte ingrediente în loc de roșii și pâine.*





**ZIUA  
7**

## MIC DEJUN: 3 clătite din făină de cocos cu cremă de afine

### Ingrediente:

- 3 lingurițe făină de nucă de cocos
- 4 ouă
- 1 linguriță ulei de nucă de cocos
- 1/4 cană lapte de nucă de cocos

### Mod de preparare:

- Aduagă toate ingredientele, cu excepția untului de nucă de cocos, în vasul de amestec MultiFresh și procesează amestecul cu ajutorul funcției (B).
- Încălzește untul într-o tigaie de dimensiuni medii, la foc mediu.
- Toarnă ușor o cantitate mică de aluat în tigaie până când obții un cerc. Poți roti tigaia în timp ce torni pentru a obține o clătită mai mare.
- Gătește pe o parte pentru aproximativ 2 minute până când apar bule, apoi întoarce și gătește încă 2 minute.
- Servește cu pireu de afine și iaurt de nucă de cocos (adaugă fructe de pădure și iaurt în vas și mixează cu funcția de amestec (VB)).

## SNACK: Budincă de avocado cu curmale

### Ingrediente:

- 3 curmale
- 1 avocado
- bucăți mici de boabe de cacao zdrobite

### Mod de preparare:

- Atașează supapa pe vasul de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Așează vasul de amestec pe Delimano MultiFresh, setează funcția de amestecare vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează pentru mai târziu.

### ȘTIAI CĂ?

*Bucățelele mici de boabe de cacao zdrobite au o aromă amară de ciocolată. Spre deosebire de multe produse din ciocolată, boabele de cacao sunt în mod natural sărace în zahăr. De asemenea, sunt o sursă bună de fibre, proteine și grăsimi sănătoase - nutrienți care ajută la promovarea sentimentului de saturație!*



## LUNCH: Hrișcă cu linte roșie, spanac și drojdie nutritivă

### Ingrediente:

- 30 g hrișcă
- 10 g linte roșie
- 500 ml apă
- ceapă roșie
- usturoi
- oregano
- 100 g frunze de spanac

### Mod de preparare:

- Adăugă hrișca și linte într-o cratiță pentru sosuri și toarnă apă clocotită peste ea. Se fierbe aproximativ 10 minute.
- Într-o tigaie, toarnă un pic de ulei de nucă de cocos sau de măsline, prăjește ceapa, usturoiul tocat și ierburile.
- Adăugă frunze de spanac, un dovlecel tocat și o lingură de piure de roșii.
- Într-un bol și adăugă hrișca gătită, legumele, linte și amestecă totul împreună.

## CINĂ: Dovleac prăjit

### Ingrediente:

- 1 dovleac hokkaido

### Mod de preparare:

- Se curăță și se decojește un dovleac hokkaido, se taie în felii groase și se rumenește la 200 ° C timp de aproximativ 20 de minute.



**ZIUA  
8****MIC DEJUN: Tortilla cu făină de năut și hummus****Ingrediente** (pentru 5 tortillas):

- 1 cană apă
- 1 cană făină de năut
- 1 linguriță curcuma
- sare
- hummus din 250 g de năut (pentru rețetă, vezi capitolul „Rețete de bază”)

**Mod de preparare:**

- Pentru aluat, amestecă ingredientele și adăugă condimentele
- Încălzește puțin ulei de nucă de cocos într-o tigaie, și când este fierbinte, toarnă o lingură de aluat în tigaie, și gătește tortilla pe fiecare parte timp de 1-2 minute până se rumenesc.

**SNACK: FreshBoost cu țelină, portocală și sfeclă****Ingrediente:**

- 1 țelină
- 1 portocală
- 1/4 sfeclă
- 300 ml apă

**Mod de preparare:**

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

**LUNCH: Ardei umpluți cu orez brun, roșii, tofu și fasole neagră****Ingrediente:**

- 2 ardei roșii
- 1 ceapă roșie

- 1 roșie
- 10 g orez brun fiert
- usturoi tocat
- chimion
- sare
- curcuma
- 1 perlă de mozzarella
- 3 lingurițe de drojdie nutritivă sau parmezan

### Mod de preparare:

- Preîncălzește cuptorul la 200 ° C.
- Taie capacul de la ardei și pune-i în tava pregătită.
- Încălzește uleiul de nucă de cocos într-o tigaie și adăugă o ceapă tăiată și prăjește aproximativ 5 minute.
- Adaugă usturoiul tocat, chimionul, ardeii roșii, puțină sare de mare, curcuma, roșiile și orezul brun fiert. Gătește aproximativ 5 minute.
- Adaugă niște mozzarella sau tofu, sucul de la o lămâie și umple ardeii.
- Coace până când ardeii se înmoaie, în jur de 45 de minute, presoară 3 lingurițe de drojdie nutritivă sau parmezan și coace încă 10 minute.

### CINĂ: Supă de ghimbir cu morcovi

#### Ingrediente:

- 3 morcovi
- 1/2 ceapă
- un vârf de ghimbir
- sare
- 300 ml apă

#### Mod de preparare:

- Adaugă toate ingredientele până la nivelul MAX în vasul de gătit Delimano MultiFresh, setează funcția pentru amestec termic (HB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce programul se incheie, poți servi supa.
- Se servește cu niște pătrunjel tocat, arpagic și o linguriță de cremă de nucă de cocos sau smântână.

### ȘTIAI CĂ?

*Morcovii sunt o sursă deosebit de bună de beta-caroten, fibre, vitamina K1, potasiu și antioxidanți. Acestea sunt un produs alimentar favorabil pierderii în greutate și au fost legate de un nivel mai scăzut al colesterolului și de o sănătate îmbunătățită a ochilor. Antioxidanții carotenului au fost asociați cu un risc redus de cancer. Morcovii se găsesc în multe culori, inclusiv galben, alb, portocaliu, roșu și violet. Sunt disponibili pe tot parcursul anului și pot fi utilizați în preparate savuroase, prăjituri și sucuri.*



# ZIUA 9



## MIC DEJUN: *Terci din mei cu scorțișoară și căpșuni*

### Ingrediente:

- 25 g mei
- 350 ml lapte de nucă de cocos
- 100 g căpșuni
- un vârf de scorțișoară
- vanilie
- 1 curmală tocată

### Mod de preparare:

- Pune meiul, căpșunile tocate, scorțișoara, vanilia, curmala și laptele de nucă de cocos într-o cratiță.
- Adu la fierbere, redu focul și gătește aproximativ 20 de minute sau până când laptele este absorbit.

## SNACK: *Budincă de chia cu iaurt de nucă de cocos și migdale*

### Ingrediente:

- 2 linguri de semințe de chia
- 1 lingură de miere
- 10 linguri de lapte de nucă de cocos
- 5 g migdale feliate

### Mod de preparare:

- Combină semințele de chia, mierea și laptele de cocos.
- Adaugă migdale feliate și lasă amestecul la frigider pentru cel puțin 2 ore.
- Semințele de chia vor absorbi laptele de nucă de cocos, apoi budinca va fi gata de consum.

## LUNCH: *Tăiței din făină de hrișcă cu avocado și sos de nuci indiene*

### Ingrediente:

- 100 g tăiței din făină de hrișcă
  - 1/2 avocado
  - 1/4 cățel de usturoi
  - 1/4 linguriță ghimbr
  - 1/2 ceapă
  - 1/2 linguriță de tahini
  - 1 linguriță semințe de susan
  - Suc de la 1 lămâie
  - 1 linguriță de drojdie nutritivă sau parmezan
  - 1 cap de broccoli
  - 1 morcov
  - coriandru tocat
- (pentru rețetă, consultă capitolul „Rețete de bază”)

### Mod de preparare:

- Gătește taițeii de hrișcă pentru aproximativ 8 minute în apă cu un pic de sare. Lasă-i deoparte.
- Între timp, în vasul pentru amestecare Delimano MultiFresh pune avocado, usturoiul, ghimbirul, tahini și sucul de lămâie și adăugă drojdie nutritivă sau parmezan.
- Împarte broccoli în flori, taie un morcov în bucăți, toacă coriandrul, taie ceapa și adăugă semințe de susan.
- Încălzește cratița cu ulei de nucă de cocos, adăugă toate legumele și gătește timp de 3 minute, până când se înmoaie.
- Adaugă taițeii și sosul.
- Servește cu coriandru tocat.

### CINĂ: Cartofi dulci la cuptor

#### Ingrediente:

- 2 cartofi dulci
- ulei de măsline
- sare
- usturoi
- rozmarin

#### Mod de preparare:

- Taie cartofii în bucăți și întinde-i într-un singur strat pe o foaie de copt.
- Condimentează-i cu ulei de măsline, sare de mare, usturoi și rozmarin.
- Se coace 30 de minute.

### ȘTIAI CĂ?

*Când încălzești cartofii dulci, o enzimă începe să-și descompună amidonul într-un zahăr numit maltoză. Gătirea cartofilor dulci rapid (de exemplu, prin aburirea lor sau tăierea lor în bucăți mai mici înainte de prăjire) poate reduce dulceața finală. Gătirea cartofilor dulci încet, la foc mic, va acorda acelei enzime care produce maltoză mai mult timp pentru a transforma amidonul în zahăr - oferindu-vă cartofi dulci, și mai dulci.*



# ZIUA 10



## MIC DEJUN: Fulgi de ovăz cu mere coapte, curmale și lapte de migdale

### Ingrediente:

- 30 g făină de ovăz
- 5 g migdale tocate
- 5 g stafide
- 1 curmală
- scorțișoară
- vanilie
- 500 ml lapte de migdale
- 2 ouă bătute
- 1 măr tocat

### Mod de preparare:

- Combină ovăzul, migdalele sau alunele, stafidele, scorțișoara, curmala și vanilia.
- Aduagă laptele de migdale și gătește-le împreună, până devin cremoase.
- Aduagă ouăle și aranjează merele tocate într-o tava de copt.
- Se tapetează cu ovăz și nuci și se coace aproximativ 40 de minute, până când devin aurii.

## SNACK: FreshBoost cu banane, vanilie și cacao

### Ingrediente:

- 1 banană
- 1 linguriță de cacao
- un vârf de vanilie
- apă sau puțin lapte de nucă de cocos

### Mod de preparare:

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

## LUNCH: Salată de Quinoa cu avocado, năut și castraveți

### Ingrediente:

- 50 g quinoa
- 20 g de năut conservat
- 1 ceapă tocată
- 1 perla de mozzarella
- busuioc
- oregano

- arpagic
- 1 felie de castravete
- 1 linguriță de ulei de măsline
- 1/2 suc din 1 lămâie
- 1/2 avocado

### Mod de preparare:

- Amestecă quinoa gătită, năutul fiert, ceapa tocată, mozzarella tocată, busuiocul, oregano, arpagicul, feliile de castravete, uleiul de măsline, sucul de lămâie și avocado tăiat cubulețe.

### CINĂ: Chiftele din linte

#### Ingrediente:

- 30 g linte roșie, înmuiată peste noapte
- 1/4 zeamă
- 1/4 usturoi
- 1 morcov
- 1 lingură de semințe de in
- 1 ou
- 2 lingurițe de migdale
- un pic de pătrunjel și sare de mare
- 3 lingurițe de făină de migdale

#### Mod de preparare:

- Preîncălzește cuptorul la 200 °C.
- În vasul de gătit Delimano MultiFresh la funcția de amestecare (B), proceasează linte, zeama, usturoiul, morcovul, semințele de in, oul și migdalele.
- Adaugă pătrunjelul și sarea de mare.
- Scoate amestecul într-un castron, apoi adaugă făina de migdale și formează chiftele, întinde-le pe o foaie de copt și coace-le cca 20 de minute, sau până se rumenesc.

### ȘTIAI CĂ?

*Linte este o plantă anuală leguminoasă care vine într-o varietate de dimensiuni și culori, inclusiv negru, maro, galben, roșu sau verde. Dacă ai probleme cu somnul, ești stresat sau suprasolicitat, corpul tău ar avea nevoie de un consum regulat de magneziu - și linte poate fi o sursă excelentă! Se consideră eficient în proporții de 71 mg pe ceașcă de linte gătită.*



# ZIUA 11

## MIC DEJUN: *Tofu sau ouă cu spanac*

### Ingrediente:

- 1 tofu sau 2 ouă
- 1 lingură de curcuma
- 1 linguriță drojdie nutritivă
- 2 lingurițe nuci caju
- suc de la 1 lămâie
- 1 linguriță semințe de susan auriu

### Mod de preparare:

- În vasul de amestecare Delimano MultiFresh la funcția B (amestec) procesează toful/ouăle, curcuma, drojdia nutritivă, nucile caju, sucul de la 1 lămâie și semințele de susan auriu.
- Gătește la foc mediu pe ulei de nucă de cocos aproximativ 10 minute.
- În mijlocul gătitului adaugă spanacul și puțină sare de mare.

## SNACK: *Piure de mere cu scorțișoară și cremă de nucă de cocos*

### Ingrediente:

- 2 mere
- un vârf de scorțișoară
- un vârf de vanilie
- 1 linguriță de cremă de nucă de cocos

### Mod de preparare:

- Taie merele în cuburi mici, acoperă cu apă și gătește la foc mediu.
- Gătește aproximativ 15 minute până când se înmoaie, apoi oprește focul.
- Adaugă scorțișoara, vanilie și servește cu cremă de nucă de cocos deasupra.

## LUNCH: *Chiftele din mei cu castraveți*

### Ingrediente pentru chiftele:

- 4 căni de apă
- 1 cană de mei
- 2 lingurițe ulei de nucă de cocos
- 1 ceapă tocată
- 1 cățel de usturoi tocat
- 1 cană dovlecel tocat



- 1 lingură de drojdie nutritivă
- 1 linguriță de cimbru
- 5 lingurițe de făină de năut
- 2 ouă
- 1 linguriță semințe de susan

#### Pentru sos:

- 1 castravete
- 100 ml iaurt de nucă de cocos
- sare

#### Mod de preparare:

- Adu meiul la fierbere și fierbe până când toată apa este absorbită. Pune deoparte.
- Prăjește ceapa până se rumenește în ulei de nucă de cocos și adăugă dovlecelul și usturoiul și fierbe aproximativ 5 minute.
- Într-un bol, combină toate celelalte ingrediente, apoi adăugă legumele gătite, meiul și amestecă bine.
- Formează chiftelute și coace-le la 180 °C, aproximativ 25 de minute.
- Pentru sos, amestecă bine castravetele, un vârf de sare și iaurtul de nucă de cocos.

#### CINĂ: Supă de spanac

#### Ingrediente:

- 500 g frunze de spanac
- 3 lingurițe de linte roșie
- sare
- 500 ml apă

#### Mod de preparare:

- În vasul de gătit al blenderului Delimano Multifresh la funcția de amestecare și gătire (HB), pune spanacul, pătrunjelul, linte roșie, sarea de mare și apa.

#### ȘTIAI CĂ?

*Spanacul poate fi adăugat ca ingredient în multe feluri de mâncare, fie fiert, fie servit crud. Nu-ți fie frica sa pui mai mult atunci când gătești. Datorită conținutului ridicat de apă, până la gătit completă, cantitatea va scădea considerabil.*




 ZIUA  
12

**MIC DEJUN: Granola din nuci, semințe și unt de arahide cu iaurt (nucă de cocos)**
**Ingrediente:**

- 20 g ovăz
- 2 lingurițe de migdale mărunțite
- 1 linguriță de alune, fistic și fulgi de nucă de cocos
- 1 lingură de miere
- un pic de scortșoară și vanilie
- o ceașcă de iaurt

**Mod de preparare:**

- Preîncălzește cuptorul la 120 ° C și pune toate ingredientele amestecate.
- Se coace pe o hârtie de copt timp de 1 oră și se amestecă la fiecare 20 de minute până când devine auriu.
- Servește cu iaurt simplu.

**SNACK: FreshBoost cu spanac, țelină și pere**
**Ingrediente:**

- 300 g spanac
- 1 țelină
- 1 pară
- 300 ml apă

**Mod de preparare:**

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

**LUNCH: Gnocchi de dovleac Hokkaido cu pesto**
**Ingrediente:**

- Piure din jumătate de dovleac

- 2 ouă
- 30 g făină de năut
- 10 g făină de hrișcă
- sare de mare
- cimbru
- 4 lingurițe de drojdie nutritivă sau parmezan

### Mod de preparare:

- Formează gnocchi: într-un bol de amestecare adăugă piure de dovleac, ouă, făină de năut, făină de hrișcă, sare de mare, cimbru și drojdie nutritivă sau parmezan. Dacă este nevoie, adăugă puțină făină.
- Fierbe apa cu sare și toarnă peste. Gătește timp de 1 minut sau până când toate gnocchi-urile se ridică deasupra.
- Apoi, adaugă într-o tigaie ulei de cocos, gătește frunzele de salvie și gnocchi până când toate se rumenesc; aproximativ 2 minute.
- Servește cu drojdie nutritivă presărată sau parmezan.

### CINĂ: Chipsuri din varză Kale cu ulei de măsline

#### Ingrediente:

- 500 g frunze kale
- sos tamari
- suc de la 1 lămâie
- sare
- 1 linguriță de ulei de măsline

#### Mod de preparare:

- Într-un bol, manual, amestecă frunzele de kale, sosul de tamari, sucul de lămâie, sarea de mare, uleiul de măsline și așează varza pe foaia de copt.
- Coace până devin crocante, aproximativ 20 de minute la 150 ° C.

### ȘTIAI CĂ?

*Varza Kale este extrem de bogată în vitamina C, un antioxidant care are multe roluri importante în organism. O singură cană de varză crudă conține de fapt mai multă vitamina C decât o portocală.*





# ZIUA 13

## MIC DEJUN: Terci cremos de mei, cu migdale și lapte de cocos

### Ingrediente:

- 30 g mei
- 220 ml lapte de nucă de cocos
- 2 curmale
- 1 lingură de făină de migdale
- o păstaie de vanilie
- un vârf de scorțișoară
- 2 linguri cremă nuci de caju  
(pentru rețetă, consultă capitolul „Rețete de bază”)

### Mod de preparare:

- Gătește meiul cu laptele de nucă de cocos, curmalele, făina de migdale, semințele dintr-o păstaie de vanilie, scorțișoara și crema de caju, aproximativ 20 de minute.

## SNACK: FreshBoost cu țelină, castraveți și măr

### Ingrediente:

- 1 țelină
- 1 castravete
- 1 măr
- 200 ml apă

### Mod de preparare:

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Nu trece de MAX.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

## ȘTIAI CĂ?

*Deși este considerat o legumă, castravetele este de fapt un fruct, deoarece crește din flori și conține semințe. Pentru a-și maximiza conținutul de nutrienți, castraveții ar trebui să fie consumați cu coajă. Decojirea lor reduce cantitatea de fibre, precum și anumite vitamine și minerale.*

## LUNCH: Chiftele de Quinoa cu piure de cartofi și sos cremos de mazăre

### Ingrediente:

- 1 ceapă tăiată cubulețe
- 1/4 usturoi tocat
- 50 g quinoa
- 1 ardei roșu tocat
- 1 dovlecel tocat
- 1 lingură de drojdie nutritivă sau parmezan
- 1 ou
- 1 linguriță de făină de migdale
- 1 lingură de ulei de nucă de cocos

### Mod de preparare:

- Toarnă în tigaie un pic de ulei de nucă de cocos, pune ceapa tăiată cubulețe, usturoiul tocat și căleşte aproximativ 3 minute.
- Adăugă quinoa, ardeiul roșu tocat, dovlecelul și drojdia nutritivă sau parmezanul și gătește aproximativ 20 de minute.
- Adaugă ouăle batute și făina de migdale, dacă este nevoie.
- Cu mâinile, amestecă totul până când amestecul se leagă și se formează chiftele.
- Încălzește 1 linguriță de ulei într-o tigaie și prăjește 4 chiftele pe ambele părți la foc mediu până se rumenesc.
- Servește cu piure de mazăre gătită și lapte de cocos sau smântână.

## CINĂ: Felii de vinete prăjite

### Ingrediente:

- 1 vânăță
- 1/2 linguriță ulei de măsline
- rozmarin
- sare

### Mod de preparare:

- Încălzește cuptorul la 200 ° C și așterne o foaie de copt.
- Taie vânăta în jumătate și așează ambele bucăți pe foaia de copt cu coaja în jos.
- Adăugă ulei de măsline peste ele, sare de mare și ierburile preferate.
- Coace până se rumenesc, aproximativ 30 de minute și stropeste cu suc de lămâie.





**ZIUA  
14**

### MIC DEJUN: *Lipie cu năut, spanac, roșii, măsline și busuioc*

#### Ingrediente:

- 30 g de năut conservat
- 1 linguriță de tahini
- (pentru rețetă consultă capitolul „Rețete de bază”)
- 2 lingurițe de drojdie nutritivă
- 3 lingurițe de făină de năut
- 2 ouă
- 1/4 usturoi tocat
- suc de la 1 lămâie
- coriandru
- sare de mare
- 1/2 linguriță de ulei de măsline
- 3 lingurițe de sos de roșii
- rozmarin
- sare

#### Mod de preparare:

- În blenderul Delimano MultiFresh, la funcția (B) procesează năutul conservat, tahini, drojdia nutritivă, făina de năut, ouăle, usturoiul, sucul dintr-o lămâie, coriandru și sarea de mare.
- Prăjește lipiile în ulei de nucă de cocos și umple-le cu spanac fiert, sos de roșii, măsline și busuioc.

### SNACK: *FreshBoost cu ananas, lapte de nucă de cocos, miere și ghimbir*

#### Ingrediente:

- 1/2 ananas
- 300 ml lapte de nucă de cocos
- 1 linguriță de miere
- ghimbir

#### Mod de preparare:

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Nu trece de MAX.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

### ȘTIAI CĂ?

*Pe lângă faptul că conține o mulțime de vitamina C, ananasul conține și o cantitate considerabilă de mangan care întărește oasele și țesuturile. O cană de suc proaspăt de ananas conține peste 70% din doza zilnică necesară de mangan. Copiii, adulții și persoanele în vârstă ar trebui să mănânce câteva bucăți de ananas pe zi pentru a-și menține corpul puternic.*

## LUNCH: *Piept de pui cu roșii dulci la cuptor*

### Ingrediente:

- 150 g piept de pui
- 1 cartof dulce tocat
- sare
- rozmarin

### Mod de preparare:

- Încălzește cuptorul la 180 ° C și coace până când pieptul de pui și roșiile dulci sunt gătite, condimentează cu ulei de măsline și rozmarin.

## CINĂ: *Supă de fasole brună*

### Ingrediente:

- 250 g fasole brună, înmuiată
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1/2 praz
- 1 roșie
- 1 cățel de usturoi
- 800 ml apă
- sare de mare

### Mod de preparare:

- În vasul de gătit al blenderului Delimano Multifresh, setează funcția de amestec termic (HB), și adaugă fasolea, ceapa, morcovul, prazul, roșia, cuișoare, apa și sarea de mare. Nu depăși nivelul MAX.



**ZIUA  
15****MIC DEJUN: Pâine integrală cu avocadă****Ingrediente:**

- 1/2 avocado zdrobit
- 400 ml apă caldă
- 300 g făină integrală de grâu
- 1 lingură de sare
- 50 g ovăz
- 50 g ulei de nucă de cocos
- 1 pachet de drojdie uscată

**Mod de preparare:**

- Amestecă apa caldă cu făina de grâu integral și las-o să se odihnească câteva minute, apoi adăugă sarea, ovăzul, uleiul de nucă de cocos, drojdia uscată și frământă manual
- Așează aluatul pe suprafața de lucru și lasă-l să stea 5 minute, adăugă făină, dacă este necesar, pentru a preveni lipirea.
- Pune-l într-un vas uns cu ulei, acoperă-l cu folie de plastic și așezează-l undeva la cald să crească pâna se dublează în dimensiune, aproximativ 2 ore.
- Așează aluatul pe o foaie de copt și lasă-l să crească timp de 30 de minute.
- Se coace aproximativ 30 de minute, până când crusta se rumenește.
- La o porție, consumă 2 felii de pâine cu pastă de avocado.

**SNACK: Zmeură congelată cu nucă de cocos sau iaurt simplu****Ingrediente:**

- 200 g zmeură congelată
- iaurt de nucă de cocos

**Mod de preparare:**

- Mixează fructele de pădure și iaurtul în blenderul Delimano MultiFresh la funcția (VB).

**ȘTIAI CĂ?**

*Zucchini conține zero grăsimi și este bogat în apă și fibre. De asemenea, conține o varietate de vitamine, minerale și compuși vegetali benefici. Dovlecelul fiert este deosebit de bogat în vitamina A, deși dovlecelul brut conține mai puține vitamine.*



## LUNCH: Chiftele din dovlecel cu quinoa și sos din avocado și lămâie

### Ingrediente:

- 50 g quinoa gătită
- 2 dovlecei mărunțiți
- 1 perlă de mozzarella
- 1/4 usturoi
- pătrunjel tocat
- 1 roșie tocată
- 1 ou
- 3 lingurițe de făină de migdale

### Mod de preparare:

- Amestecă quinoa gătită cu dovlecelul mărunțit- scurge lichidul din dovlecel.
- Adaugă mozzarella, usturoiul, pătrunjelul, roșiile tocate, oul și făina de migdale. Amestecă bine.
- Frământă manual și formează chiftele mici.
- Prăjește chiftelele în ulei de nucă de cocos, până se rumenesc.
- Pentru sos, zdrobește avocado, adaugă sucul de lămâie și drojdia nutritivă sau parmezan.

## CINĂ: Clătite din făină de migdale cu gem de căpșuni

### Ingrediente:

- 50 g făină de migdale
- 3 ouă
- vanilie
- un vârf de scorțișoară
- 2 lingurițe de miere

### Mod de preparare:

- În blenderul Delimano MultiFresh, la funcția (B), pune făina de migdale, ouăle, vanilia, scorțișoara, mierea și un pic de sare de mare.
- Prăjește clătitele la foc mediu și servește-le cu gem de căpșuni. Mănâncă două sau trei.





**ZIUA  
16**

### **MIC DEJUN:** *Brioșe cu Quinoa și ardei dulce*

#### **Ingrediente:**

- 2-3 ouă
- sare de mare
- 40 g quinoa gătită
- 1 ardei roșu tocat
- 1 perlă de mozzarella
- 1 lingură de drojdie nutritivă

#### **Mod de preparare:**

- Preîncălzește cuptorul la 170 ° C.
- Bate ouăle, adaugă sarea de mare, quinoa gătită, ardeiul roșu, mozzarella tocată, drojdia nutritivă și toarnă aluatul într-o formă de brioșe.
- Coace aproximativ 25 de minute.

### **SNACK:** *Cremă de afine, lapte de migdale și tofu de mătase*

#### **Ingredients:**

- 250 g afine congelate
- 200 ml lapte de migdale
- 30g de tofu de mătase

#### **Mod de preparare:**

- Procesează toate ingredientele în Delimano MultiFresh la funcția de amestec (B).

### **ȘTIAI CĂ?**

*Tofu de mătase este tofu nedrenat și nepresat. Are cel mai mare conținut de apă din toate tipurile de tofu și se realizează prin coagularea laptelui de soia. Este disponibil în mai multe consistențe, în funcție de câtă proteină de soia conține.*

## LUNCH: *Somon copt cu hrișcă*

### Ingredients:

- 2 lingurițe ulei de măsline extra virgin
- 1 cană de hrișcă prăjită
- sare de mare + piper negru proaspăt măcinat
- 2 fileuri de somon

### Mod de preparare:

- Se fierbe 500 ml apă cu sare.
- În ulei de nucă de cocos prăjește o ceapă tocată, și după 5 minute adăugă hrișca.
- Gătește aproximativ 2 minute, adăugă sare de mare și apa clocotită și gătește cu capac aproximativ 20 de minute, până când toată apa este absorbită.
- Pentru somon, preîncălzește cuptorul la 200 ° C și așează-l cu pielea în jos pe foaia de copt, adaugă cimbru și coace aproximativ 15 minute.

## CINĂ: *Conopidă prăjită*

### Ingredients:

- Flori de la 1 conopidă
- suc de la 1 lămâie
- 1/2 usturoi
- busuioc
- oregano
- sare
- 4 lingurițe de drojdie nutritivă
- 1 ou

### Mod de preparare:

- Preîncălzește cuptorul la 200 ° C.
- În blenderul Delimano MultiFresh, la funcția de amestecare (B) pune usturoiul, sucul de lămâie, busuiocul, oregano, sarea de mare, drojdia nutritivă sau parmezan și un ou.
- Amestecă cu mâna 500 g flori de conopidă cu sosul obținut și coace în jur de 10 minute până când sunt crocante și aurii.





# ZIUA 17

## MIC DEJUN: *Cremă de dovleac hokkaido cu iaurt de nucă de cocos și granola*

### Ingrediente:

- 1 dovleac hokkaido
- 250 ml iaurt de nucă de cocos
- granola de casă

### Mod de preparare:

- Prăjește feliile de dovleac și pasează-le.
- Adaugă iaurt de nucă de cocos și granola de casă (vezi rețeta din ZIUA 12, Mic dejun).

## SNACK: *FreshBoost cu morcov, kale, măr și lămâie*

### Ingrediente:

- 200 g varză kale
- 2 morcovi
- 1 măr
- suc de la 1 lămâie
- 200 ml de apă

### Mod de preparare:

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Nu trece de MAX.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

## ȘTIAI CĂ?

*Semințele de dovleac hokkaido sunt nutritive și pot fi folosite pentru prepararea salatelor și sosurilor. Semințele au și proprietăți medicinale și sunt ușor digerabile. Din ele se extrage un ulei valoros, care este benefic pentru artrită, căderea părului și prevenirea durerilor de dinți.*

## LUNCH: Dovleac hokkaido umplut cu mei, mazăre, sos de roșii și ardei roșu

### Ingrediente:

- 100 g mei
- 50 g mazăre conservată
- 1 ardei roșu
- 50 g ciuperci
- sare
- 4 linguri de drojdie nutritivă
- 3 linguri de sos de roșii

### Mod de preparare:

- În apă, gătește meiul și mazărea.
- În ulei de cocos prăjește ardeii tăiați cubulețe și ciupercile, după 10 minute adăugă meiul gătit și mazărea.
- Gătește aproximativ 5 minute, adăugă sare de mare, drojdie nutritivă sau parmezan și sos de roșii.
- Încălzește cuptorul la 180 ° C.
- Spală dovleacul hokkaido, taie-l în jumătate, curăță-l și pune-l într-un vas de copt.
- UMLE dovleacul cu amestecul de mei.
- Coace 20-25 de minute.
- Merge bine cu mix de salată verde.

## CINĂ: Tortilla din făină de năut cu pastă tahini

### Ingrediente:

- 1 cană apă
- 1 cană făină de năut
- sare de mare
- 2 lingurițe de drojdie nutritivă sau parmezan
- niște tahini (pentru rețetă, consultă capitolul „Rețete de bază”)

### Mod de preparare:

- Amestecă apa, făina de năut, sarea de mare și drojdia nutritivă sau parmezanul.
- Încălzește o tigaie cu ulei de nucă de cocos, toarnă câte puțin aluat și gătește pe fiecare parte timp de 1-2 minute la foc mediu.
- Când sunt gata tortilla, umple-le cu pastă tahini.





# ZIUA 18

## MIC DEJUN: „Omletă” din tofu și varză cale

### Ingrediente:

- 1 bloc de tofu
- un vârf de curcuma
- 1 linguriță de drojdie nutritivă
- 2 linguri de cremă caju (pentru rețetă, consultă capitolul „Rețete de bază”)
- sare de mare

### Mod de preparare:

- Amestecă tofu cu mâinile, adăugă puțină curcuma, drojdie nutritivă sau parmezan, cremă de caju făcută acasă, un vârf de sare de mare și amestecă bine.
- Gătește încet în jur de 10 minute, amestecând ocazional.
- Condimentează cu un pic de piper negru în final.

## SNACK: FreshBoost cu banane congelate, unt de arahide, lapte de cocos și miere

### Ingrediente:

- 1 banană
- 1 linguriță de arahide
- 200 ml lapte de nucă de cocos
- 1 lingură de miere

### Mod de preparare:

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Nu trece de MAX.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

## ȘTIAI CĂ?

*Hrișca este compusă în principal din carbohidrați. De asemenea, conține o cantitate considerabilă de fibre și amidon, ceea ce poate îmbunătăți sănătatea colonului. Ba mai mult, oferă cantități mici de proteine de înaltă calitate.*

## **LUNCH: Hrișcă cu ciuperci și fasole verde**

### **Ingrediente:**

- 100 g de hrișcă
- 1/2 praz feliat
- 70 g ciuperci champignon
- 2 lingurițe de drojdie nutritivă
- 2 lingurițe de suc de roșii
- pătrunjel tocat și mărar
- sare de mare

### **Mod de preparare:**

- Încălzește o tigaie cu ulei de nucă de cocos.
- Adăugă un praz feliat și ciuperci champignon tocate și gătește timp de aproximativ 5 minute.
- Adăugă hrișca și puțină apă.
- După 10 minute adăugă drojdie nutritivă sau parmezan, sos de roșii și ierburi precum mărar și pătrunjel și gătește aproximativ 5 minute sau până când hrișca este moale.

## **CINĂ: Supă de roșii și ardei roșu**

### **Ingrediente:**

- 300 g roșii cherry
- 1 cățel usturoi
- 1 linguriță ulei de măsline
- frunze de busuioc
- 1 linguriță drojdie nutritivă
- 1 ceapă roșie

### **Mod de preparare:**

- Adăugă toate ingredientele în vasul de gătit Delimano MultiFresh, setează cadranul pentru amestecul termic (HB) și apasă butonul pentru a porni.





# ZIUA 19

## MIC DEJUN: *Quinoa cu mere și scorțișoară*

### Ingrediente:

- 30 g quinoa
- sare
- un vârf de vanilie și scorțișoară
- 1 linguriță de sirop de arțar
- 2 lingurițe de lapte de nucă de cocos
- 1 măr
- 2 lingurițe de iaurt de nucă de cocos

### Mod de preparare:

- Într-o cratiță, adu apa la fierbere și adaugă quinoa și sare de mare.
- Fierbe timp de 15 minute, până când lichidul este absorbit.
- Adaugă un vârf de vanilie, scorțișoară, sirop de arțar și lapte de nucă de cocos. Amestecă și acoperă cratița aproximativ 10 minute.
- Într-o cratiță pe ulei de nucă de cocos, pune mărul tăiat cuburi, adaugă siropul de arțar și gătește până când mărul este fraged.
- Amestecă quinoa, mărul și adaugă câteva lingurițe de nucă de cocos.

## SNACK: *FreshBoost cu avocado, castraveți și kale*

### Ingrediente:

- 1 avocado
- 1 castravete
- 100 g varză kale

### Mod de preparare:

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Nu trece de MAX.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.



## LUNCH: *Cușcuș cu legume*

### Ingrediente:

- 80 g cușcuș gătit
- 1 ceapă tocată
- 1 cățel de usturoi
- un vârf de ghimbir tocat
- un vârf de chimen și coriandru
- 200 g dovleac hokkaido tocat
- 50 g roșii
- 1 cană apă
- sare de mare
- 100 g năut conservat

### Mod de preparare:

- Într-o tigaie se încălzește uleiul de nucă de cocos și se adaugă ceapa, usturoiul, ghimbirul tocat, chimenul și coriandru. Se adaugă morcovii tăiați cubulete, dovleacul hokkaido tocat, roșiile, cana cu apă, sarea de mare și năutul.
- Se gătește timp de 40 de minute și se servește cu cușcușul.

### ȘTIAI CĂ?

*Cușcușul funcționează de minune ca înlocuitor a orezului sau a quinoei și este foarte versatil, deoarece poate fi servit în salate, supe, preparate laterale și chiar feluri principale. În afară de valoarea sa nutrițională, un alt beneficiu al cușcușului este că prepararea acestuia nu necesită decât adăugarea de apă fierbinte și amestecarea cu o furculiță.*

## CINĂ: *Supa de morcovi cu ghimbir*

### Ingrediente:

- 4 morcovi
- 1 ceapă roșie
- un pic de ghimbir
- sare de mare

### Mod de preparare:

- Adaugă toate ingredientele în vasul de gătit Delimano MultiFresh, setează cadranul pentru amestecul termic (HB) și apasă butonul pentru a porni.





# ZIUA 20

## **MIC DEJUN:** *Ovăz lăsat peste noapte în lapte de migdale cu vanilie, afine și sirop de arțar*

### **Ingrediente:**

- 30 g ovăz
- 100 g afine
- 300 ml lapte de migdale
- un vârf de vanilie
- 1 linguriță de unt de arahide
- 1 lingură de sirop de arțar

### **Mod de preparare:**

- Într-un bol, pune lapte de migdale, vanilie, afine, ovăz, o lingură de unt de arahide, o lingură de sirop de arțar și amestecă.
- Pune la frigider peste noapte.

## **SNACK:** *FreshBoost cu sfeclă, spanac și suc de lămâie*

### **Ingrediente:**

- 1/2 de sfeclă
- 200 g spanac
- suc din 1 lămâie

### **Mod de preparare:**

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Nu trece de MAX.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

## **ȘTIAI CĂ?**

*Este adevărat că sfecla conține mai multe zaharuri decât multe alte legume - aproximativ 8 grame la o porție de două sfecele mici. Dar aceasta este aproape aceeași pe care o poți obține dintr-o prăjitură, deoarece sfecla are un conținut ridicat de fibre, ceea ce ține zahărul și încetinește absorbția lui.*

## LUNCH: *Curcan cu legume*

### Ingrediente:

- 150 g piept de curcan
- Ceapă roșie tocată
- Ardei roșu tocat
- Ardei verde tocat
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură piure de roșii
- 1 dovlecel tocat
- Sare

### Mod de preparare:

- Într-o tigaie, prăjește rapid pieptul de curcan până nu mai este roz.
- Adaugă ceapa roșie mărunțită, ardeii roșu și verde tocați, amestecă usturoiul, sarea de mare și lăsa aproximativ 7 minute.
- Adaugă o linguriță de pastă de roșii și acoperă pentru aproximativ 10 minute, apoi adaugă dovlecelul tocat și mai gătește încă 10 minute sau până când dovlecelul este fraged.

## CINĂ: *Supă de năut și curry*

### Ingrediente:

- 250 g de năut din conserve
- un vârf de curry
- 250 ml apă
- 250 ml lapte de nucă de cocos

### Mod de preparare:

- Adaugă năut, sare de mare, puțin curry și jumătate din apă / jumătate din laptele de nucă de cocos în vasul de gătit Delimano MultiFresh, urmărind nivelul MAX. Setează cadranul la funcția (HB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce programul se termină, servește ciorba.





# ZIUA 21

## MIC DEJUN: Tartă cu quinoa, broccoli, ouă și brânză vegană sau cașcaval

### Ingrediente:

- 100 g quinoa gătită
- 1 linguriță de muștar
- curcuma
- sare
- 1 ou bătut

### Mod de preparare:

- Preîncălzește cuptorul la 180 ° C.
- Pentru a pregăti crusta: amestecă quinoa gătită, muștar, curcuma, puțină sare de mare și un ou bătut. Aranjează amestecul primit pe fundul unei tave de copt și coace timp de 15 minute

### Pentru umplutură:

- 150g broccoli
- 1 cățel de usturoi
- sare de mare
- 1 lingură de drojdie nutritivă

### Pentru a pregăti umplutura:

- Adaugă broccoli în tigaie și căleşte aproximativ 5 minute.
- Scoate-l din apă și prăjește în ulei de măsline.
- Adaugă usturoiul, sarea de mare, drojdia nutritivă.
- Gătește 5 minute.

### Pentru etapa finală:

- 1 ou bătut
- un praf de sare de mare
- 200 ml lapte de nucă de cocos
- 100 g brânză simplă sau vegană

### Etapa finală:

- Amestecă oul, sarea de mare, laptele de cocos, brânza, broccoli și toarnă amestecul de ou peste tarta de quinoa și coace 40 de minute

### ȘTIAI CĂ?

*Tarta cu quinoa este o tartă franceză formată din crustă de patiserie umplută cu cremă savuroasă și bucăți de brânză, carne, fructe de mare sau legume. Cea mai cunoscută variantă este tarta Lorraine, care include untură sau slănină și de obicei brânză. Poate fi servită caldă sau rece. Este populară la nivel mondial.*

## **SNACK:** *FreshBoost cu kale, piersică și lapte de nucă de cocos*

### **Ingrediente:**

- 200 g frunze kale
- 1 piersică tocată
- 200 ml lapte de nucă de cocos

### **Mod de preparare:**

- Atașează supapa vasului de amestecare, apoi pune toate ingredientele.
- Nu trece de MAX.
- Atașează lama.
- Pune vasul de amestecare pe baza blenderului MultiFresh, setează la funcția vacuum (VB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce ai terminat, bucură-te de FreshBoost sau păstrează-l pentru mai târziu.

## **LUNCH:** *Burgeri din făină de mei cu ardei roșu, spanac și ouă*

### **Ingrediente:**

- 200 g mei
- 1 ceapă roșie
- 1 morcov tocat
- 1 dovlecel tocat
- 1/2 țelină
- 50 g frunze de spanac
- 100 g de năut prăjit
- 1 ou bătut
- un ardei afumat

### **Mod de preparare:**

- Gătește meiul în apă clocotită timp de aproximativ 20 de minute.
- Taie în bucăți mici ceapa roșie, morcovul, dovlecelul, țelina și frunzele de spanac. Gătește-le într-o cratiță aproximativ 5 minute.
- Transferă într-un bol și amestecă legumele și meiul cu năutul. Adaugă oul și amestecă bine.
- Adaugă puțină sare de mare, ardeiul afumat și fă aproximativ 4 chiftele.
- Încălzește ulei de nucă de cocos sau de măsline într-o tigaie și prăjește fiecare pe ambele părți până se rumenesc.
- Savurează cu piure de avocado.





## **CINĂ:** *Ciorbă din linte roșie și curcuma*

### **Ingrediente:**

- 200 g linte roșie, înmuiată peste noapte
- 1/2 ceapă roșie tocată
- un vârf de rădăcină de ghimbir, curcuma, sare de mare
- 200 ml apă
- 200 ml lapte de nucă de cocos

### **Mod de preparare:**

- Adăugă linte roșie, ceapă, rădăcină de ghimbir, curcuma, sare de mare, apă și lapte de nucă de cocos în vasul de gătit Delimano MultiFresh, urmărind nivelul MAX. Setează cadranul la funcția (HB) și apasă butonul pentru a porni.
- După ce programul se termină, servește ciorba.

## COMANDĂ ACCESORII ADIȚIONALE

Delimano Multifresh și obține utilitate la maxim!

**delimano**

PROCESOR  
ALIMENTAR  
MULTIFRESH



**delimano**

PUNGI VACUUM  
MULTIFRESH



**delimano**

CONTAINERE DE DEPOZITARE ÎN  
VACUUM MULTIFRESH (3 BUC)



**delimano**

DOP VACUUM  
MULTIFRESH PENTRU  
STICLĂ



# Stimate cumpărător Delimano Multifresh,

Bine ai venit în familia Delimano! Sperăm că ești mulțumit de noua ta achiziție și suntem convinși că te va servi cu bine mult timp.

Pentru a te întâmpina în familia noastră, îți trimitem un cupon exclusiv și îți oferim șansa de a economisi 10% la un produs Delimano la alegerea ta! Poți utiliza imediat reducerea **de 10%** la orice produs Delimano pe care îl dorești - orice îți place și indiferent cât costă.

Cuponul este valabil **doar 30 de zile** de la data cumpărării, deci nu pierde șansa! Apreciam încrederea ta și vom face tot posibilul pentru a-ți oferi în continuare produsele și serviciile calitative pe care le meriți.

Cu stimă,  
Delimano Brand Manager

delimano®



Valabil doar 30 zile

10%  
Reducere

[www.delimano.md](http://www.delimano.md) • magazine

 (022) 264153