7 ZILE ECHILIBRU ÎN FARFURIE

Ghid pentru mese simple, hrănitoare și pline de sens



Diana Cristian

Hrana este informație, energie și iubire materializată.

Acest eBook este oferit gratuit de Diana Cristian pentru a veni în întâmpinarea tuturor celor care îmi caută sprijinul și care doresc să își asume responsabilitatea pentru a dobândi o viață sănătoasă și să pășească sau să avanseze în această călătorie de autocunoaștere și împuternicire alături de mine.



Sunt convinsă că dacă citești acest eBook până la final, o să înțelegi toate aspectele acestui drum al autocunoașterii și vei lua decizia corectă, decizia de a începe să conștientizezi că TU ești propriul gardian al sănătății fizice, emoționale și spirituale și implicit, al familiei tale.

Ghid pentru mese simple, hrănitoare și pline de sens

Ce înseamnă, de fapt, să mănânci echilibrat?

Nu e vorba doar de calorii, nutrienți sau reguli stricte. Echilibrul în alimentație e despre cum te simți după ce ai mâncat. E despre claritate, energie și o digestie ușoară. Despre mese care te hrănesc, nu doar te satură.

Este felul în care îți onorezi corpul, zi de zi, alegând cu mai multă prezență ce, cum și când mănânci. Fără obsesii. Fără vină. Fără diete.

De ce 7 zile?

Pentru că o săptămână e un ciclu firesc. Nu e o provocare, ci o invitație: să experimentezi cum e să te simți mai bine în corpul tău, fără să schimbi totul dintr-o dată.

Fiecare zi din acest ghid are:

– mese echilibrate între proteine, fibre și grăsimi bune

– preparate simple, gata în maximum o oră

– gust blând, dar satisfăcător

– și o intenție clară: susținerea organismului tău.

Cui i se potrivește?

– Dacă vrei să reduci inflamația, balonarea sau oboseala

– Dacă vrei idei rapide și hrănitoare, fără să te complici

– Dacă simți că ți-ai pierdut legătura cu propriul corp și vrei să reîncepi cu pași mici

– Dacă ai copii sau un program aglomerat și ai nevoie de structură.

Ziua 1

Curățare blândă și hidratare



Mic dejun:
Omletă cu verdețuri și dovlecel

Ingrediente (2 porții):

- 4 ouă
- 1 dovlecel mic ras (scurs ușor de zeamă)
- o mână de pătrunjel și mărar tocate
- sare de Himalaya
- piper proaspăt măcinat
- 1 linguriță ulei de cocos sau măsline

Mod de preparare:

1. Bate ouăle cu un praf de sare și piper.
2. Adaugă dovlecelul ras și scurs, verdețurile.
3. Încinge o tigaie cu puțin ulei și toarnă compoziția.
4. Gătește pe foc mic, acoperit, până se încheagă bine.

Ouăle oferă proteine complete, dovlecelul fibre, iar verdețurile aduc clorofilă, enzime și un gust proaspăt. Fără pâine, fără lactate – digestie ușoară și energie curată.

Ziua 1

Curățare blândă și hidratare



Prânz:
Supă cremă de legume cu pui

Ingrediente:

- 1 ceapă
- 2 morcovi
- 1 păstârnac
- 1 bucată mică de țelină
- ½ dovlecel
- 1 cartof mic (opțional, pt. cremozitate)
- 150 g piept de pui fiert separat
- 1 lingură ulei de măsline
- apă, sare, piper
- pătrunjel verde pentru servit

Mod de preparare:

1. Fierbe legumele în apă cu sare.
2. Pasează-le cu blenderul vertical.
3. Adaugă bucăți mici de pui fiert și un strop de ulei de măsline.
4. Servește cu verdeață proaspătă.

Timp total: max. 40 de minute (dacă puiul este pregătit dinainte – poate fi fiert în cantitate mai mare și păstrat în frigider 2-3 zile)

Supă ușoară, hidratantă, fără prăjeli sau adaosuri grele. Adaugă confort intestinal și susține digestia, mai ales dacă a doua zi vine cu alimente mai consistente.

Ziua 1

Curățare blândă și hidratare

Cină:
Pește alb cu broccoli și morcovi la abur



Ingrediente:

- 2 fileuri de pește alb (cod, păstrăv, șalău)
- 1 broccoli
- 2 morcovi
- 1 linguriță ulei de măsline
- zeamă de lămâie
- cimbru, usturoi (opțional)

Mod de preparare:

1. Condimentează peștele cu sare, piper, puțin cimbru și usturoi.
2. Coace-l în cuptor sau la tigaie antiaderentă – max. 15 minute.
3. Fierbe la abur broccoli și morcovii feliați până devin ușor moi, dar crocanți.
4. Stropește legumele cu ulei de măsline și puțină zeamă de lămâie.

Timp total: 30 de minute

Cină ușoară, fără carbohidrați rapizi. Peștele aduce omega-3, iar legumele la abur sprijină procesul natural de detoxifiere. Nu balonează, nu solicită digestia, favorizează somnul odihnitor.

Ziua 2

Vitalitate și energie naturală



Mic dejun:
Terci de ovăz cu măr copt
și scorțișoară

Ingrediente (2 porții):

- 80 g fulgi de ovăz
- 400 ml apă sau lapte vegetal (ovăz, migdale, cocos)
- 1 măr mare tăiat cubulețe
- ½ linguriță scorțișoară
- 1 linguriță semințe de chia sau in măcinate
- 1 linguriță miere (opțional)
-

Mod de preparare:

1. Fierbe fulgii de ovăz în lichidul ales timp de 10-15 minute, amestecând constant.
2. Separat, călește ușor mărul cu scorțișoară într-o lingură de apă, până se înmoaie.
3. La final, adaugă mărul deasupra terciului, presară semințele și, dacă vrei, puțină miere.

Ovăzul oferă fibre solubile care susțin flora intestinală și conferă energie de durată. Mărul și scorțișoara reglează glicemia și aduc savoare.

Ziua 2

Vitalitate și energie naturală



Prânz:
Tocăniță de linte roșie cu legume

Ingrediente:

- 150 g linte roșie
- 1 ceapă mică
- 1 morcov
- ½ ardei gras
- 1 roșie sau 1 lingură pastă de roșii
- 1 frunză de dafin
- sare, piper, turmeric, chimen
- 1 lingură ulei de măsline

Mod de preparare:

1. Călește ceapa și morcovul 2-3 minute.
2. Adaugă ardeiul, condimentele, pasta de roșii și lintea.
3. Completează cu apă și lasă să fiarbă 20-25 min până când lintea e moale.
4. La final, stropește cu ulei și lasă la odihnit câteva minute.

Timp total: 35 minute

Lintea are proteine vegetale, fibre și fier. E ușor de digerat, mai ales când este însoțită de condimente antiinflamatoare (turmeric, chimen).

Ziua 2

Vitalitate și energie naturală



Cină:
Pui la cuptor cu cartof dulce și salată verde

Ingrediente:

- 2 bucăți piept de pui sau pulpe dezosate
- 1 cartof dulce mediu
- sare, piper, boia dulce, cimbru
- 2 mâini salată verde (sau rucola)
- 1 linguriță ulei de măsline și zeamă de lămâie

Mod de preparare:

1. Taie cartoful dulce felii subțiri și pune-l în tavă cu puiul, condimentele și 2-3 linguri apă.
2. Coace 30-40 de minute la 180°C, până se rumenește.
3. Servește cu salată verde, stropită cu ulei și zeamă de lămâie.

Timp total: 45 minute

Cartoful dulce este un carbohidrat complex cu indice glicemic scăzut. Puiul aduce proteine, iar salata ajută digestia și regenerează flora.

Ziua 3

Sănătate hormonală și echilibru digestiv



Mic dejun:
Ouă poșate cu avocado pe pâine integrală

Ingrediente (2 porții):

- 2 ouă
- 2 felii pâine integrală sau cu maia
- ½ avocado
- zeamă de lămâie
- piper negru, sare, opțional fulgi de chilli

Mod de preparare:

1. Sparge ouăle într-un bol. Adu apă la fiert cu puțin oțet și creează un vârtej, apoi pune oul în mijloc. Fierbe 3 minute pentru ou poșat moale.
2. Zdrobește avocado și stropește cu lămâie, asezonează cu sare și piper.
3. Prăjește pâinea ușor și montează avocado + ou deasupra.

Avocado oferă grăsimi bune care susțin secrețiile hormonale. Ouăle sunt o sursă completă de proteine și colină – esențială pentru ficat și sistem nervos.

Ziua 3

Sănătate hormonală și echilibru digestiv

Prânz:
Supă cremă de dovleac cu ghimbir și crutoane de casă



Ingrediente:

- 500 g dovleac curățat
- 1 morcov
- ½ ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 1 cm rădăcină de ghimbir
- 1 lingură ulei de măsline
- sare, piper
- crutoane din pâine integrală

Mod de preparare:

1. Fierbe legumele tăiate cuburi cu puțină apă timp de 20 de minute.
2. Pasează totul cu blenderul, adaugă ghimbirul ras și uleiul.
3. Servește cu crutoane crocante coapte 10 minute în cuptor.

Timp total: 30-35 minute

Dovleacul e bogat în betacaroten, care susține funcția hormonală și ficatul. Ghimbirul reduce inflamația, iar supa caldă protejează mucoasa gastrică.

Ziua 3

Sănătate hormonală și echilibru digestiv



Cină:
Salată caldă de năut cu dovlecel, ardei și sos de tahini

Ingrediente:

- 200 g năut fiert
- 1 dovlecel mic
- 1 ardei roșu
- 1 linguriță ulei de cocos/ulei de măsline
- 1 lingură sos tahini (pastă de susan)
- zeamă de lămâie
- pătrunjel proaspăt, sare, chimion

Mod de preparare:

1. Sotează legumele 7-10 minute cu puțin ulei și condimente.
2. Amestecă cu năutul cald și sosul tahini subțiat cu zeamă de lămâie.
3. Servește cu verdeață proaspătă.

Timp total: 20 minute

Năutul conține fitoestrogeni naturali și multe fibre. Tahini aduce calciu, grăsimi bune și susține sănătatea glandelor endocrine.

Ziua 4

Detoxifiere blândă și sprijin hepatic



Mic dejun:
Smoothie detox cu spanac, măr verde și semințe de in

Ingrediente:

- 1 măr verde
- o mână de spanac proaspăt
- ½ avocado
- 1 linguriță semințe de in râșnite
- 1 linguriță suc de lămâie
- 200 ml apă sau apă de cocos

Mod de preparare:

1. Pune toate ingredientele în blender și mixează până devine fin.
2. Servește imediat, pe stomacul gol.

Spanacul și semințele de in sprijină eliminarea toxinelor prin fibre. Lămâia stimulează secreția de bilă, iar avocado susține ficatul prin grăsimi bune și glutation.

Ziua 4

Detoxifiere blândă și sprijin hepatic

Prânz:
Tocăniță de linte cu turmeric și legume



Ingrediente:

- 150 g linte roșie
- 1 morcov
- 1 țelină mică
- ½ ardei gras
- 1 ceapă mică
- 1 lingură ulei de măsline
- ½ linguriță turmeric
- sare, piper, coriandr

Mod de preparare:

1. Călește ceapa, adaugă legumele tocate și apoi lintea.
2. Acoperă cu apă și fierbe ~25 minute până totul este moale.
3. Adaugă condimentele și servește cu pătrunjel verde.

Timp total: ~35 minute

Lintea oferă fibre, proteine vegetale și molibden, esențial în detoxifierea ficatului. Turmericul este antiinflamator, iar legumele ușurează digestia.

Ziua 4

Detoxifiere blândă și sprijin hepatic



Cină:
Broccoli la abur cu ou fiert moale și orez integral

Ingrediente:

- 1 ou fiert moale (4-5 minute)
- 100 g broccoli
- 3 linguri orez integral fiert
- 1 linguriță ulei de măsline extravirgin
- zeamă de lămâie, sare roz, piper

Mod de preparare:

1. Fierbe orezul integral din timp.
2. Gătește broccoli la abur 5-7 minute până devine verde vibrant.
3. Așază totul pe farfurie, stropește cu lămâie și adaugă oul fiert moale.

Timp total: 25 minute (cu orezul pregătit dinainte)

Broccoli susține detoxifierea faza II în ficat (cu sulforafan), oul aduce colină pentru vezica biliară, iar orezul oferă energie lentă.

Ziua 5

Imunitate și echilibru intestinal

Mic dejun:
Ou poșat pe pâine integrală cu avocado și varză roșie



Ingrediente:

- 1 ou
- 1 felie de pâine integrală cu maia
- ½ avocado
- varză roșie crudă, tăiată fin
- puțină zeamă de lămâie
- sare și piper

Mod de preparare:

1. Fierbe oul poșat: sparge-l într-un bol mic, apoi toarnă-l într-o oală cu apă clocotită cu oțet, timp de 2-3 minute.
2. Pasează avocado cu sare și zeamă de lămâie.
3. Pune pe pâine: strat de avocado, oul poșat deasupra și varza roșie.

Ouăle aduc proteine și zinc pentru imunitate, avocado oferă grăsimi bune, iar varza este prebiotică și antiinflamatoare.

Ziua 5

Imunitate și echilibru intestinal

Prânz:
Supă cremă de dovleac cu ghimbir și semințe de dovleac



Ingrediente:

- 400 g dovleac curățat
- 1 morcov
- ½ ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 1 linguriță ghimbir ras
- sare, piper
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 lingură semințe de dovleac

Mod de preparare:

1. Fierbe toate legumele tăiate în apă cu puțină sare, până se înmoaie (~20 min).
2. Pasează cu blenderul, adaugă ghimbirul și servește cu semințe prăjite ușor.

Timp total: ~30 minute

Dovleacul e bogat în beta-caroten și fibre, ghimbirul susține imunitatea, iar semințele de dovleac conțin zinc, un mineral-cheie pentru apărare.

Ziua 5

Imunitate și echilibru intestinal



Cină:
Tocăniță de pui cu usturoi, cimbru și varză kale

Ingrediente:

- 100 g piept de pui (sau pulpă fără piele)
- 1 ceapă mică
- 2 căței de usturoi
- 1 legătură varză kale (sau spanac)
- ½ linguriță cimbru uscat
- 1 linguriță ulei de măsline
- sare și piper

Mod de preparare:

1. Călește ușor ceapa și usturoiul, adaugă carnea cuburi și rumenește-o.
2. Pune varza kale tocată, cimbrul și puțină apă. Fierbe 15-20 minute până scade bine.
3. Servește cald, simplu sau cu puțin orez fiert dacă dorești.

Timp total: ~30-35 minute

Carnea de pui oferă proteine ușor digerabile. Kale este un superaliment bogat în vitamina C, iar usturoiul este antibiotic natural.

Ziua 6

Energie stabilă și echilibru hormonal



Mic dejun:
Omletă cu spanac, ciuperci și semințe

Ingrediente:

- 2 ouă
- o mână de spanac proaspăt
- 3-4 ciuperci champignon feliate
- 1 linguriță semințe de floarea-soarelui (sau dovleac)
- 1 linguriță ulei de măsline
- sare, piper

Mod de preparare:

1. Călește ciupercile și spanacul în puțin ulei, până se înmoaie.
2. Bate ouăle cu sare și piper și toarnă-le peste legume.
3. Presară semințele deasupra și gătește la foc mic până se încheagă.

De ce e echilibrat?
Proteinele și grăsimile bune din ouă și semințe stabilizează energia. Spanacul aduce magneziu, esențial pentru echilibrul hormonal.

Ziua 6

Energie stabilă și echilibru hormonal



Prânz:
Salată cu linte, avocado și dressing de muștar

Ingrediente:

- 100 g linte fiartă (verde sau neagră)
- ½ avocado cuburi
- 1 morcov mic dat pe răzătoare
- frunze de salată (sau valeriană/rucola)
- 1 linguriță muștar
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 lingură zeamă de lămâie
- sare, piper

Mod de preparare:

1. Amestecă lintea caldă cu legumele și avocado.
2. Fă un dressing din muștar, lămâie, ulei, sare și piper.
3. Toarnă peste salată și servește imediat.

Timp total: ~15 minute (dacă lintea e fiartă înainte)

Lintea e bogată în fibre și proteine vegetale. Avocado reglează secrețiile hormonale, iar dressingul cu muștar susține ficatul, organ-cheie pentru hormonii noștri.

Ziua 6

Energie stabilă și echilibru hormonal



Cină:
Pește cu legume la cuptor și năut

Ingrediente:

- 1 file de pește (somon, păstrăv, cod)
- 1 dovlecel mic, tăiat rondele
- 1 morcov, bastonașe
- 1 ceapă mică, rondele
- 50 g năut fiert
- 1 linguriță ulei de măsline
- rozmarin, sare, piper

Mod de preparare:

1. Așază toate legumele într-o tavă mică, stropește cu ulei și presară condimentele.
2. Pune fileul de pește deasupra, acoperă cu hârtie de copt și coace 25-30 minute la 180°C.
3. Servește cu năutul cald, amestecat cu puțin ulei de măsline și boia dulce.

Timp total: 35 minute

De ce e echilibrat?
Peștele aduce acizi grași Omega-3 pentru reglajul hormonal, iar legumele și năutul susțin tranzitul și echilibrul glucozei în sânge.

Ziua 7

Regenerare și ușurare digestivă



Mic dejun:
Budincă de chia cu lapte vegetal și pere fierte

Ingrediente:

- 2 linguri semințe de chia
- 150 ml lapte vegetal (migdale, cocos sau ovăz)
- 1 pară tăiată cuburi
- ½ linguriță scorțișoară
- opțional: 1 linguriță sirop de arțar sau miere

Mod de preparare:

1. Amestecă semințele de chia cu laptele și lasă la hidratat peste noapte sau minimum 30 de minute.
2. Fierbe para cu puțină apă și scorțișoară 5-10 minute până se înmoaie.
3. Pune para deasupra budincii și adaugă siropul dacă vrei o notă dulce.

Chia curăță ușor colonul, para este emolientă și digestivă, iar scorțișoara reglează glicemia. Este un mic dejun calmant pentru intestine.

Ziua 7

Regenerare și ușurare digestivă



Prânz:
Supă cremă de dovleac cu ghimbir și crutoane din hrișcă

Ingrediente:

- 300 g dovleac plăcintar
- 1 morcov
- ½ ceapă
- 1 cățel de usturoi
- ½ linguriță ghimbir ras
- sare, piper, cimbru
- 1 linguriță ulei de măsline

Mod de preparare:

1. Fierbe legumele până se înmoaie (20-25 minute).
2. Pasează-le cu blenderul vertical, adaugă condimentele și uleiul.
3. Servește cu crutoane din hrișcă sau felii subțiri de pâine integrală prăjită.

Dovleacul este antiinflamator, ușor de digerat și bogat în betacaroten. Ghimbirul susține ficatul, iar supele calde relaxează întregul tub digestiv.

Ziua 7

Regenerare și ușurare digestivă



Cină:
Mâncare de legume cu turmeric și o lingură de orez basmati

Ingrediente:

- ½ dovlecel
- 1 morcov
- ½ ardei gras
- 1 ceapă mică
- 1 lingură ulei de cocos sau măsline
- ½ linguriță turmeric
- 1 lingură orez basmati fiert
- pătrunjel, sare, piper

Mod de preparare:

1. Sotează ceapa, apoi adaugă restul legumelor tăiate mărunt.
2. Adaugă puțină apă, acoperă și lasă la foc mic 20 minute.
3. Adaugă turmericul, amestecă bine și servește cu o lingură de orez și verdeață proaspătă.

Turmericul ajută la regenerarea hepatică, iar combinația de legume ușoare cu o cantitate mică de carbohidrat este ideală pentru digestia de seară.

Alimentația sănătoasă este temelia unui corp care funcționează armonios

Nu este doar despre siluetă, ci despre cum ne trezim dimineața, câtă energie avem, cât de limpede ne este mintea și cât de liniștită ne e inima. Fiecare masă poate fi un sprijin sau un obstacol în drumul nostru spre echilibru.

O alimentație naturală, variată și bogată în nutrienți:

- susține funcția ficatului, organul principal de curățare și filtrare;
- protejează intestinul, adevăratul centru al imunității;
- oferă combustibil constant creierului, pentru claritate mentală;
- stabilizează hormonii, esențiali pentru somn, dispoziție și fertilitate;
- reduce inflamațiile silențioase, cauza multor dezechilibre cronice;
- și mai ales... creează un teren fertil pentru autovindecare.

Corpul nostru are o inteligență uimitoare. Dacă îi oferim ce are nevoie – verdețuri vii, grăsimi bune, proteine curate, fibre și condimente naturale – el știe ce are de făcut.

Hrana este mesaj. Iar prin ceea ce punem în farfurie, spunem zilnic corpului nostru: „Te iubesc. Am grijă de tine.”

CORPUL este casa sufletului iar pentru a avea o casă curată doar tu poți decide.



Dacă ai întrebări mă poți contacta:



0758 112 008

contact@dianacristian.ro

.@diana.cristian.71

.@diana.cristian.71

www.dianacristian.ro