

## Meniul tau complet cu retete de post pe o saptamana

*Esti in post si nu mai stii ce sa mananci? Minunea Naturii iti pune la dispozitie un meniu complet si divers cu retete de post!*

*Mancarurile de post propuse respecta principiile postului crestin, ale combinarii corecte a alimentelor si cele ale unui stil de viata sanatos in acelasi timp!*

Inaintea marilor sarbatori, a Pastelui, a Craciunului ne pregatim inima, sufletul dar si trupul pentru intampinarea celor mai mari sarbatori a crestinismului. Aceste posturi precum si toate celalate de peste an sunt un prilej de purificare trupeasca si sufleteasca si au rolul de a ajuta organismul sa se autoregleze, sa se vindece si sa se umple de bucuria si bunatatea specifica acestor sarbatori.

dorim sa tinem post dar alegerile de a posti in aceste zile par dificile pentru cei mai multi dintre noi din felurite cauze. Stilul nostru de viata aglomerat nu ne mai lasa loc de inventat si cautat retete de post.

Perioada posturilor este si o perioada a ispitelor astfel incat va parea mai dificil sa mancam de post, parca ne va fi mai dificil sa fim mai buni, mai iertatori, mai saritori, mai altruisti.

A gati de post pare un efort suplimentar pentru care nu mai avem nici timp, nici energie, nici inspiratie, nici chef.

De multe ori **extenuarea, lipsa de idei, tentatiile si comoditatea** ne imping sa facem **exceptii de la post** si sa mancam primul preparat care ne iese incale!

**Ca sa nu te regasesti in aceasta situatie**, Minunea Naturii iti pune la dispozitie un **meniu complet** pentru postul Pastelui, al Craciunului sau al altor sarbatori.

Desi spectrul de alegeri pare extrem de limitat, exista o multitudine de optiuni si variante de mancare de post.

Alegerea de a tine post nu trebuie neaparat sa fie motivata de „asa a zis preotul” ci de dorinta interioara de a fi mai bun si de a fi mai sanatos.

**Un meniu de post bine structurat, cum este si cel propus, te va ajuta in foarte multe aspecte ale sanatatii si starii tale generale:**

- vei da jos din kilogramele in plus
- te vei simtii mai energic(a)
- iti vei normaliza tranzitul intestinal
- vei avea un somn mai profund, vei adormi mai usor si te vei trezi mai odihnit(a)
- vei avea mintea mai limpede
- iti vei creste imunitatea
- iti vei curata corpul de toxine
- vei stopa procesele inflamatorii din corpul tau, astfel vei avea mai putine dureri

- iti vei hrani corpul in adevaratul sens al cuvintului, bucurandu-te de o hrana variata bogata in vitamine si minerale dar si in toti nutrientii necesari bunei functionari a organismului

---

## Ce mancam in post?

### LUNI

#### La trezire

- 2 pahare de [apa calduta cu zeama de la 1 lamaie](#) (apa se bea cu inghitituri mici)

#### 7:00-9:00 – Micul dejun de post

##### *Salata de fructe:*

- 1 kiwi,
- 1 banana,
- 1 mar,
- 1 lingura de [goji](#) hidratate,
- 1 lingura [pulbere de afine](#),
- 1 lingura [seminte de floarea soarelui](#) germinate (tinute in apa 12 ore, de seara pana dimineata),
- 1 lingura [seminte de in](#) macinate,
- 1 lingura [seminte de pin](#),
- 7 [migdale](#) hidratate taiate (tinute in apa 12 ore, de seara pana dimineata)

se amesteca ingredientele toate ingredientele de mai sus

#### 11:00 – Gustare de post

- 1 para

#### 13:00 - 14:00– Pranz de post

##### *Salata de quinoa si naut:*

- 5 linguri [quinoa](#) fiarta,
- 5 linguri de boabe de [naut](#) fierte,
- 1 ardei gras,
- 1 legatura de ridichi,
- cateva [masline naturale](#) sau verzi desarate (tinute in apa),
- 1 legatura de loboda,
- rucola,
- 1 avocado bine copt taiat cuburi

Se amesteca ingredientele de mai sus si peste salata se pune:

- zeama de lamaie,
- [fulgi de drojdie inactiva](#)
- 1 lingura [seminte cedru](#)
- 1 lingura [ulei de canepa presat la rece](#)

**17:00 – Gustare de post**

- 10 [migdale](#) hidratate 8 h

**19:00 – Cina de post**

**1.Salata mare de cruditati:**

- salata verde,
- marar,
- spanac,
- morcov ras,
- rosii cherry

Peste salata se pune:

- zeama de lamaie,
- 1 lingurita [ulei de masline presat la rece](#),
- 1 lingura [seminte de dovleac](#) hidratate.

**2.Ciorba de legume cu [amaranth](#)**

- morcovi
- ceapa
- telina
- gulie
- varza
- [amaranth](#)
- 1 legatura de patrunjel
- [amestec de legume](#)

Legumele tocate se fierb 15 minute apoi se adauga amaranthul, varza tocata marunt si amestecul tip [vegeta](#). Se mai fierbe 20 de minute.

---

## **MARTI**

**La trezire**

- 2 pahare de [apa calduta cu zeama de la 1 lamaie](#) (apa se bea cu inghitituri mici)

## 7:00-9:00 – Micul dejun de post

### Guacamole din avocado:

- 1 [avocado](#) bine copt (pasat cu furculita)
- 1 rosie cherry tocata marunt
- 1 felie ardei tocat
- 1 ceapa verde tocata marunt
- zeama de lamaie
- 2 linguri [seminte de floarea soarelui](#) macinate
- [sarea Baciului](#)

se amesteca toate impreuna cu putina [sare](#);

Se serveste cu:

- [paine WASA](#) 2 felii
- ridichi

## 11:00 – Gustare de post

- 1 mar

## 13:00 - 14:00 – Pranz de post

### 1.Mancare de [linte](#) cu legume la cuptor:

- 1 cana [linte](#) fiarta,
- 1 morcov ras,
- 2 cepe tocate,
- o telina mica rasa,
- usturoi,
- ½ cana bullion sau [sos de rosii](#),
- 4 cartofi fierti
- 1 legatura de frunze de patrunjel

Legumele se calesc in putina apa si se adauga lintea fiarta si bulionul. Se pun intr-un vas de jena, deasupra se pun cartofii fierti si zdrobiti si se dau la cuptor 20-25 minute.

### 2.Serveste cu legume crude:

- rosii, ardei, ridichi.

## 17:00 – Gustare de post

- 10 [migdale](#) hidratate

## 19:00 – Cina de post

### 1.Salata mare de cruditati:

- varza
- morcov ras

peste salata se pune:

- zeama de lamaie
- 1 lingurita [ulei de in presat la rece](#),
- 1 lingura [seminte de floarea soarelui](#) hidratate
- marar proapat din belsug

## 2.Ciuperci intregi cu usturoi la cuptor:

- ciuperci Champignon asezonate cu [sare](#), usturoi si putin [ulei de masline](#) se dau la cuptor 20 de minute

## 3.[Orez basmati](#) fiert cu [mirodenii](#)

---

# MIERCURI

## La trezire

- 2 pahare de [apa calduta cu zeama de la 1 lamaie](#) (apa se bea cu inghitituri mici cu paiul)

## 7:00-9:00 – Micul dejun de post

### Pate din alune de padure

- 1 pumn de [alune de padure](#) crude macinate
- 1 lingurita [pudra de roscove \(carob\)](#)
- [sirop de agave](#)
- putina zeama de lamaie

Se amesteca toate.

Serveste cu [paine WASA](#) sau [azime de secara](#).

## 11:00 – Gustare de post

- 1 mar

## 13:00 - 14:00– Pranz de post

### 1.[Hrisca](#) cu legume la cuptor

- 1 cana de [hrisca](#)
- 1 vanata
- 1 dovlecel

- 1 ardei
- 1 ceapa

**Hrisca** se fierbe, apoi se amesteca cu vanata, dovlecelul, ardeiul si ceapa taiate cubulete. Se da la cuptor 30-35 minute.

## 2.Serveste alaturi de o **salata mare de leurda**:

- o mana mare de leurda maruntita
- zeama de lamaie, 1 lingurita [ulei de in presat la rece](#) si 1 lingura [seminte de canepa](#)

## 17:00 – Gustare de post

- 1 mana [seminte de dovleac](#)

## 19:00 – Cina de post

### 1.Salata mare de cruditati

- sfecla rosie,
- morcov ras,
- rosii,
- hrean.

Peste salata se pune:

- zeama de lamaie,
- 1 lingurita [ulei de in presat la rece](#)
- 1 lingura [fulgi de drojdie inactiva](#)

### 2.Ciorba de legume cu [quinoa](#) :

- legume si radacinoase la alegere
- 1 ceapa
- 3 linguri de [Quinoa](#)
- 1 legatura de patrunjel

Se taie radacinoasele cubulete, se caleste ceapa 2-3 minute in putina apa, se adauga legumele si apa. [Quinoa](#) spalata bine sub jet de apa se pune sa fiarba in ciorba. Se mai fierbe 15-20 de minute.

La final se adauga patrunjel proaspat din belsug si se opreste focul.

---

## JOI

### La trezire

- 2 pahare de [apa calduta cu zeama de la 1 lamaie](#) (apa se bea cu inghitituri mici cu paiul)

### 7:00-9:00 – Micul dejun de post

#### Salata de vinete

- vinete coapte si tocate
- 1/2 ceapa sau/si 3 catie de usturoi pisati
- [maioneza vegetala](#) formata din:
  - 3 linguri [caju](#) macinat
  - zeama de lamaie
  - [mustar bio](#) fara zahar
  - [ulei de masline](#) prest la rece adaugat treptatse amesteca toate pana se formeaza o maioneza

- [paine WASA](#) 2 felii

- ridichi, ceapa verde, [masline naturale](#)

### 11:00 – Gustare de post

#### Smoothie din fructe si seminte:

- 1 portocala (sau 1 grapefruit)
- 1 lingura [goji](#)
- 2-3 [capsuni liofilizate](#)
- 1/2 banana
- 1 lingura [pudra proteica de canepa](#)  
mixate in blender

### 13:00 - 14:00 – Pranz de post

#### 1.Salata mare de cruditati:

- salata verde,
- ardei,
- ceapa verde,
- ridichi.

Peste salata se pune:

- zeama de lamaie,
- 1 lingurita [ulei de masline](#) presat la rece,
- 1 lingura [seminte de dovleac](#) macinate.

**2. Paste integrale spelta cu rosii uscate, busuioc, usturoi si ulei de masline (vezi o reteta [aici](#))**

**17:00 – Gustare de post**

- 10 [migdale](#) hidratate

**19:00 – Cina de post**

**1. Salata mare de cruditati:**

- salata verde,
- ardei,
- ceapa verde,
- sfecla rosie rasa.

Peste salata se pune:

- zeama de lamaie,
- o lingurita [ulei de in presat la rece](#),
- o lingura [seminte de floarea soarelui](#) macinate.

**2. Cartofi copti in cuptor** in coaja peste care pune [ulei de dovleac presat la rece](#).

---

## **VINERI**

**La trezire**

- 2 pahare de [apa calduta cu zeama de la 1 lamaie](#) (apa se bea cu inghitituri mici)

**7:00-9:00 – Micul dejun**

**Dejun de [Hrisca](#):**

- 3 linguri de [hrisca verde](#) hidratata o noapte (se clateste si se scurge de apa),
- 1 mar ras,
- 3 linguri afine proaspete, din congelator sau [liofilizate](#),
- 1 lingura [seminte de in](#) macinate,
- 1 lingura [seminte de susan](#) macinate,
- 1 lingura [seminte de dovleac](#) macinate,
- 5 [nuci pecan](#) maruntite,
- [miere](#) sau [sirop de agave](#) dupa gust  
se amesteca toate



## 11:00 – Gustare

- 1 mana [seminte de floarea soarelui](#) crude

## 13:00-14:00 - Pranz:

### 1.Salata de cruditati:

- ridichi,
- salata verde,
- ceapa verde,
- patrunjel.

Peste salata se pune:

- zeama de lamaie,
- 1 lingura [ulei de masline](#) presat la rece
- 1 lingura [fulgi de drojdie inactiva](#)

### 2.Chiftele din [Quinoa](#):

- 1 cana de [Quinoa](#)
- 2 cartofi
- 1 dovlecel
- 1 morcov
- 1 ceapa
- 1 legatura de patrunjel sau marar
- [sare](#), [piper](#), [condimente](#)

Se fierbe [Quinoa](#) (3 parti apa, 1 parte quinoa, 20min) si doi cartofi. Un dovlecel si un morcov se dau pe razatoare, se adauga o ceapa tocata marunt, cartofii fierti si pisati si [Quinoa](#) fiarta si stoarsa.

Pentru gust si aspect se adauga verdeata toacata marunt, [sare](#), [piper](#), [condimente](#) dupa gust.

Se adauga putin [ulei de masline](#) si se formeaza chiftelele. Se pun chiftelele pe o tava, pe o hartie de copt si se coc in cuptor 30 de minute.

## 17:00 – Gustare

- 1 mana de [merisoare infuzate in suc de ananas](#)

## 19:00 – Cina

### 1.Salata de cruditati

din telina rasa, ridichi , salata verde, patrunjel. Peste salata se pune zeama de lamaie, 1 lingura [ulei de masline](#) presat la rece.

### 2.Orez brun la cuptor cu pleurotus

---

## SAMBATA

### La trezire

- 2 pahare de [apa calduta cu zeama de la 1 lamaie](#) (apa se bea cu inghitituri mici cu paiul)

### 7:00-9:00 – Micul dejun

#### Pate de fasole verde:

- 1 cana fasole verde fiarta
- ¼ cana [nuca](#)
- o ceapa verde tocata marunt
- 2 catei de usturoi zdrobiti
- 2 linguri de [ulei de masline](#)
- 100g [tofu](#) zdrobit

Se mixeaza in toate blender sau robot pana devin o pasta cremoasa.

Serveste cu 2 felii de [paine WASA](#), ridichi si ceapa verde sau leurda.

### 11:00 – Gustare

- anans crud

### 13:00-14:00 – Pranz

#### 1.Pilaf de ciuperci cu [hrisca](#):

- ½ kg ciuperci taiate
- 1 cana de [hrisca](#)
- 3 cani de apa
- 1 ardei taiat marunt,
- 2 cepe tocate,
- 3 catei de usturoi,
- o lingura [ulei de masline](#),
- patrunjel.

Se pun toate intr-o tava yena (termorezistenta), se dau la cuptor pentru 50-60 de minute, pana cand apa a scazut.

#### 2.Salata de cruditati:

Pilaful de [hrisca](#) cu ciuperci se serveste langa o salata din:

- o salata verde
- rosii

- castraveti
- ardei
- zeama de lamaie
- marar
- 1 lingurita [ulei de in presat la rece](#)
- [seminte de canepa](#)

#### 17:00 – Gustare

- 1 mana [seminte de floarea soarelui](#) (lasate la hidratat)

#### 19:00 – Cina

##### Salata de [Quinoa](#) cu cartofi

- 2 cartofi fierti in coaja,
- 3 linguri de [Quinoa](#) fiarta,
- 1 morcov ras,
- salata verde,
- ridichi,
- [oregano](#).

Peste salata se pune:

- zeama de lamaie,
- 1 lingura [ulei de masline](#) presat la rece
- 1 lingura [fulgi de drojdie inactiva](#)

## DUMINICA

#### La trezire

- 2 pahare de [apa calduta cu zeama de la 1 lamaie](#) (apa se bea cu inghitituri mici cu paiul)

#### 7:00-9:00 – Micul dejun

##### Pasta de seminte:

- 1 pumn [seminte de floarea soarelui](#) hidratate o noapte,
- 10 [migdale](#) hidratate 1 noapte,
- busuioc,
- coriandru,
- o lingura [ulei de masline](#),
- zeama de lamaie,
- 1 ceapa verde tocata marunt

se mixeaza in blender, adaugandu-se putina apa pentru a se putea mixa, pana cand devine o pasta fina si cremoasa

Serveste cu [paine WASA](#).

### 11:00 – Gustare

- 1 portocala

### 13:00-14:00 – Pranz:

#### Salata de cruditati cu chiftele de fasole neagra

##### 1.Salata din:

- ardei,
- ridichi,
- salata verde,
- patrunjel,
- leurda.

Peste salata se pune:

- zeama de lamaie,
- o lingura [ulei de masline](#) presat la rece
- 1 lingura [fulgi de drojdie inactiva](#)

##### 2.Chiftele cu fasole neagra

*Ingrediente:*

- 2 cani [fasole neagra](#) fiarta
- ½ cana [faina de ovaz](#)
- 4 catei de usturoi zdrobiti
- o ceapa rosie mare tocata
- 2 ardei rosii tocati,
- 1 lingurita de **boia dulce**,
- 1 lingurita chimen,
- 1/2 lingurita de [ghimbir pulbere](#),
- [sare](#), [piper cayenne](#).

*Preparare:*

Se zdrobeste fasolea si se amesteca cu restul ingredientelor, se formeaza chiftelute, se coc la cuptor 25-30 min la 180°C.

### 17:00 – Gustare

- 10 nuci

19:00 – Cina

Mamaliga cu nuci [caju](#):

- [malai bio](#)
- 1 lingurita [ulei de masline](#)
- 3 linguri [caju](#) macinat

Se prepara mamaliga, apoi dupa ce s-a racit un pic se amesteca cu [caju](#)-ul si [uleiul de masline](#). Se amesteca bine cu telul, rezultand la final o mamaliga cu consistenta smantanoasa

---

Acest meniu este un exemplu de alimentatie variata, echilibrata care confera energie, luciditate mentala, dezvoltare armonioasa si duce la normalizarea greutatii corporale.

Meniul este conceput si realizat de:

*Farm. Anca Ienin*

*consultant in nutritie si sanatate,*

*CEO si fondator al Minunea Naturii,*

*promotor al conceptului de Naturopatie in Romania.*

---

In toate religiile exista perioade de post pentru ca acestea sunt benefice pentru organism. Postul este o perioada in care digestia este usurata si organismul primeste prilejul de a se reface si regenera.

Sa nu uitam insa o vorba din strabuni:

**„E mai important ce iese din gura, decat ce intra in gura!”**

Asadar sa fim mai buni, cu noi si cu cei din jurul nostru, iar postul poate fi doar un pretext ca sa facem asta mai des :)

---

Vezi meniul online, pe [www.minuneanaturii.ro](http://www.minuneanaturii.ro):

[goo.gl/vmcnhv](https://goo.gl/vmcnhv)

