

GHID DE RETETE BARIATRIX

Cuprins

GHID DE RETETE BARIATRIX	1
Cuprins.....	2
Despre Ghidul de Rețete Bariatrix.....	5
Principii de slăbire	5
Controlul porțiilor.....	5
Ustensile Necesare.....	6
Concurs de rețete	6
Povestea dvs. personala	7
Recomandați-ne!.....	7
Unde se cumpăra produsele Bariatrix.....	7
1. Cocktailuri, Băuturi și Smoothies	8
1.1. Smoothie de Căpșuni	8
1.2. Smoothie de Piersica	8
1.3. Smoothie de Cireșe	9
1.4. Smoothie de pepene roșu	9
1.5. Smoothie de fructe de pădure	9
1.6. Cocktail de portocale Julius	10
1.7. Smoothie Dee Dee	10
1.8. Smoothie Coco Mint	11
1.9. Pina Colada	11
1.10. Cocktail Mango Bariatrix	12
2. Aperitive și gustări.....	25
2.1. Gustare crema de brânză.....	25
2.2. Gustare crema de legume.....	25
2.3. Sărmăluțe dulci	26
2.4. Pizza.....	26
3. Supe	28
3.1. Gazpacho	28
3.2. Crema de pui cu broccoli.....	28
3.3. Crema de broccoli.....	29
3.4. Chilli de curcan.....	29
3.5. Supa crema de zucchini	30
3.6. Supa crema de ciuperci	30
3.7. Supa de roșii	31
3.8. Supa de legume.....	31
4. Feluri principale.....	33
4.1. Conopida a la Bariatrix	33
4.2. Cartofi Umpluți.....	33
4.3. Pilaf cu mere a la Bariatrix	34
4.4. Fasole Verde cu Orez Brun.....	34
4.5. Varza la cuptor.....	35
4.6. Pui cu usturoi	35
4.7. Pui Picatta	36

4.8. Pui la cuptor a la Bariatrix	36
4.9. Salata de pui mexicana	37
4.10. Pui cu struguri.....	37
4.11. Pui barbecue la captor.....	38
4.12. Pui cu spaghete a la Bariatrix	38
4.13. Pui Florentin	39
4.15. Cordon Bleu.....	39
4.16. Pui chinezesc	40
4.17. Pui cu legume	41
4.18. Curcan în sos.....	41
4.19. Ardei umpluți cu curcan	42
4.20. Friptura elvețiană	42
4.21. Chifteluțe în sos	43
4.22. Puchini umplut în stil Italian.....	44
4.23. Hamburger Stronțiană.....	44
4.24. Cotlet de porc a la Bariatrix.....	45
4.25. Ardei umpluți cu carne de porc.....	45
4.26. Spaghete cu fructe de mare.....	46
4.27. Pui cu dovleac la cuptor.....	47
4.28. Caserola de conopida	47
4.29. Caserola de spanac	48
4.30. Caserola de legume	48
4.31. Caserola de ton.....	49
4.32. Broccoli Au Gratin.....	49
5. Sosuri	51
5.1. Sos Bariatrix dulce-amar	51
5.2. Sos Tangy Bariatrix	51
5.3. Sos rusesc.....	52
5.4. Sos Cathy.....	52
5.5. Sos de salata condimentat	53
5.6. Sos de salsa	53
5.7. Sos BBQ	54
5.8. Sos BBQ picant.....	54
5.9. Sos Texan.....	55
5.10. Sos Flo	55
6. Deșerturi.....	56
6.1. Crema bătuta.....	56
6.2. Crema de cafea.....	56
6.3. Parfait de piersici	57
6.4. Desert dublu de portocale	57
6.5. Crema de piersici	57
6.6. Delicii de căpșuni.....	58
6.7. Budinca Bariatrix.....	58
6.8. Budinca de scortişoara	59
6.9. Budinca de stafide.....	60
6.10. Budinca de caise	60
6.11. Budinca de vanilie	61
6.12. Budinca Moca	61

6.13. Mousse de ciocolata.....	61
6.14. Prăjitura de ciocolata	62
6.15. Budinca dubla de ciocolata	63
6.16. Brownies (Negrese)	63
6.17. Înghețata pe bat.....	64
6.18. Biscuiți de lămâie.....	64
6.19. Biscuiți de ciocolata.....	65
6.20. Biscuiți a la Bariatric	65
6.21. Cookies a la Bariatric	66
6.22. Gustări de nuca de cocos	66
6.23. Înghețata de vanilie cu menta	67
6.24. New York Cheesecake.....	67
6.25. Cheesecake de portocale.....	68
6.26. Plăcinta de ciocolata cu crema de alune	68

Despre Ghidul de Rețete Bariatrix

Bine ați venit la ghidul de rețete Bariatrix! Va așteaptă 90 de rețete create atât de specialiștii noștri cât și de fani ai produselor Bariatrix din toată lumea! Speram ca folosind aceste rețete cura dvs. de slăbire va fii mai îngăduitoare, mai ușoară și mai sănătoasă!

Produsele Bariatrix conțin o concentrație înaltă de proteine și de aceea substituind produsele convenționale cu cele Bariatrix veți obține o mâncare mai sănătoasă, bogată nutritiv și recomandată curei tale de slăbire. O singură substituție, ca de exemplu supă de roșii Bariatrix în loc de sos normal de roșii, adaugă 15 grame de proteine la orice fel de mâncare preparată!

Principii de slăbire

Produsele Bariatrix nu se găsesc în alimentare sau în alte centre comerciale obișnuite dintr-un motiv: noi nu dorim ca să porniți la drumul dificil de a slăbi singur. Sfaturi de slăbire abundă pe internet, în ziare, în cărți și toți prietenii dvs. sigur au o opinie asupra unei cure care a mers, sau a alteia care nu a funcționat. Pe care o alegeți? Unde porniți? Cât de consistente sunt sfaturile pe care le-ați primit? De ce să nu lucrați cu leader-ul în industrie? Dacă ați ajuns la noi sau dacă considerați o chirurgie de slăbire, probabilitatea este foarte mare ca ați încercat să slăbiți singur și nu ați reușit! Noi nu vrem ca dvs. să fiți dezamăgit din nou și nici nu va oferim o cura de slăbire "magică": secretul nostru stă în disciplina dvs. de a urma un regim riguros din punct de vedere nutrițional. Nu vrem ca să slăbiți doar astăzi! Vrem să rămâneți la greutatea dorită o viață întreagă! Nu vrem ca să vă schimbați alimentația două, trei săptămâni! Vrem ca la sfârșitul acestui drum la care pornim împreună, să vă modificați radical stilul de viață, felul și maniera de a mânca, de a exersa și comportamentul social!

Cura de slăbire Bariatrix depinde de situația individuală a fiecăruia. Curele noastre de slăbire se adresează atât pacienților chirurgiei de slăbire (care au avut gastric banding, bypass sau sleeve) cât și persoanelor care vor să slăbească fără intervenție medicală. Curele Bariatrix durează de la un minim de 3 săptămâni până la 6 luni și chiar și mai mult, în funcție de dorințele și necesitățile dvs. Foarte mulți din clienții noștri s-au obișnuit atât de tare cu produsele Bariatrix încât comanda ani de zile, incorporând gustările noastre și multe dintre rețetele din ghid în viața lor și a familiei lor! Aceasta este situația ideală de a vă menține silueta pe termen lung și de a continua să mâncați sănătos!

Rețetele din acest ghid nu se aplică tuturor regimurilor de slăbire, așa cum este indicat la fiecare rețetă. Utilizați acest ghid împreună cu ghidul de diete specific situației dvs. și urmăriți fiecare fază a dietei așa cum este indicat în ghid sau cum vă recomandă medicul sau nutriționistul dvs.! În principiu pentru dietele post-operator recomandăm ca mâncarea să fie pasată (dacă este posibil în rețetă) printr-un blender și să nu utilizați rețete care includ băuturi carbogazoase (multe din cocktail-uri sunt preparate cu coca cola dietetică sau apa minerală).

Controlul porțiilor

Citiți cu atenție rețetele! Fiecare rețetă indică valoarea nutrițională pe porție și numărul de porții pe rețetă. Dacă două sau mai multe porții sunt indicate pe rețetă, valoarea nutrițională corespunde unei porții, nu cantității totale de produs! Nu cădeți în eroare mâncând o masă pentru patru persoane și crezând că are conținutul caloric al unei porții! Controlul porțiilor și calculul kaloriilor pe zi sunt esențiale în reușita curei dvs. de slăbire.

Ustensile Necesare

La Bariatrix înțelegem faptul ca în zilele de azi oamenii sunt în continuu presați de timp și prețuiesc conveniența în dieta, de aceea toate rețetele pe care le recomandam sunt concepute după principiul de mâncare “rapida”: maximum de timp necesar pentru pregătirea oricărei rețete din ghidul nostru este de 20 de minute. Pentru a putea utiliza efectiv și eficient ghidul nostru, va recomandam sa aveți în casa sau sa va procurați următoarele ustensile:

- Blender sau mixer- este foarte util! Peste 50% din rețete utilizează un blender, mai ales băuturile răcoritoare! Este esențial sa va cumpărați un blender, nu trebuie sa fie sofisticat, dar trebuie sa poate sparge gheața și sa omogenizeze bine amestecurile!
- Cuptor de microunde- multe din rețete noastre utilizează cuptorul de microunde. Dacă nu îl aveți în casa sau preferați cuptorul convențional, nu e nici o problema, doar timpul de preparare al meniului va dura mai mult!

Veți observa de asemenea ca multe dintre rețete utilizează prafuri, de exemplu praf de usturoi sau praf de ceapa, în loc de ceapa, usturoi. Depinde de preferințele dvs.! Recomandările noastre se bazează pe “bucătăria rapida” și procesarea minima a mâncării, cât și pe controlul porțiilor și al kaloriilor. Dacă vreți sa substituiți prafurile și esențele cu produsele naturale o puteți face, bineînțeles, dar atenție la cantitate!

Concurs de rețete

Firma Bariatrix a intrat în România în Ianuarie 2010, suntem noi pe piața și încă nu ne-am construit o armata de fani, asa cum avem în Statele Unite, în Canada, în Franța sau în alte părți ale lumii. Rețetele noastre nu sunt pregătite pe ideile utilizatorilor noștri din România, dar noi nu suntem cu nimic mai prejos! Vrem sa va incurajam creativitatea culinara și sa va îndemnam sa gătiți cu produsele noastre, substituind orice ingredient al unei rețete “normale” cu unul sau mai multe produse Bariatrix sau inventând o rețeta cu totul noua!

Încăpând cu 2010 vom organiza primul concurs de rețete Bariatrix din România Va rugam sa ne trimiteți rețete cele mai reușite pana la data de 30 Decembrie 2010: vom testa rețete în Ianuarie și și în Februarie 2011 vom anunța câștigătorii premiilor:

- *Premiul 1 – 500 euro în produse Bariatrix și 500 de euro în ccash!*
- *Premiul 2- 250 euro în produse Bariatrix și 250 de euro în cash!*
- *Premiul 3- 125 euro în produse Bariatrix și 125 de euro în cash!*

De asemenea, cele mai reușite rețete vor fii publicate în Ghidul Bariatrix 2011!!!

Va rugam sa trimiteți rețete la următoarea adresa:

[SC LadyGym SRL](#)

[Concurs de rețete](#)

[Adresa...](#)

[Email: retete@bariatrix.ro](mailto:retete@bariatrix.ro)

Povestea dvs. personala

Vrem sa știm și prețuim fiecare experiența individuala: scrieți-ne povestea dvs. și pentru efortul dvs. va vom compensa cu *un coupon adițional de 10% pentru viitoarea dvs comanda!* Trimiteți-ne un email

sau o scrisoare și povestiți-ne experiența dvs.: cum ați slăbit, cât ați slăbit, trimiteți-ne poze dinainte și după cura dvs. de slăbire, dați-ne sfaturi, spuneți-ne cum putem sa îmbunătățim produsele noastre, cum ați reușit în voiajul dvs. de transformare! Vom publica pe site-ul nostru de internet toate experiențele relatate de utilizatorii noștri! Cu toate acestea, dacă nu doriți ca experiența dvs. sa fie publicata, va rugam sa ne scrieți ca vreți sa rămâneți anonim sau ca nu doriți ca povestea dvs. sa fie împărtășita cu alți consumatori. Pur și simplu scrieți “confidențial” în titlul sau conținutul email-ului sau al scrisorii!!!

Nu sunteți mulțumit? Scrieți-ne și de asta și vom face tot posibilul sa rezolvam nemulțumirea dvs.!

Recomandați-ne!

Obiectivul nostru unic este satisfacția dvs. Dacă sunteți satisfăcut de produsele Bariatrix, de ce sa nu ne și recomandați prietenilor, rudelor și cunoștințelor tale? Vor câștiga și ei și dvs! Pentru fiecare recomandare făcuta veți primi un *credit de 10 de euro la următoarea dvs. comanda de minim 50 de euro* și persoana recomandata va primi un *cupon de 5% la prima comanda!* Discount-ul dvs. și al prietenilor dvs. va fii adăugat oricărei alte promoții speciale pe care o derulam. Pur și simplu spuneți-i cunoștinței dvs. sa va menționeze numele când face comanda: agentul nostru va verifica ca sunteți un client și va acorda discount-ul prietenului dvs.. Când prietenul dvs. plătește prima comanda, dvs. veți primi creditul de 10 euro. Nu exista limita de recomandări! Ne recomandați la 100 de prieteni, veți primi 1000 de euro în credit de produse!!!

Unde se cumpăra produsele Bariatrix

Produsele bariatrix pot fii cumpărate prin urma toatele metode:

Telefon-

Email- info@ladygym.ro

Internet- www.ladygym.ro sau www.bariatrix.ro

1. Cocktailuri, Băuturi și Smoothies

1.1. Smoothie de Căpșuni

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie
1 cana de coca cola dietetica
 $\frac{3}{4}$ cana de căpșuni proaspete, tăiate în felii mici
5 cuburi de gheata
 $\frac{1}{2}$ cana de apa

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește imediat.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

70 calorii

1gr grăsime

8gr carbohidrate

8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.2. Smoothie de Piersica

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie
1 cana de coca cola dietetica
1 piersica de mărime medie, decojita și tăiata în felii mici
5 cuburi de gheata
 $\frac{1}{2}$ cana de apa

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește imediat.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

70 calorii

1gr grăsime

7gr carbohidrate

8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.3. Smoothie de Cireșe

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie
1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de ciocolata
1 cana de coca cola dietetica cu gust de cireșe
5 cuburi de gheata
1 cana de apa

Amesteca toate ingredientele, mai puțin coca cola într-un mixer pana când se omogenizează Pune coca cola rece peste smoothie și servește imediat.

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

6gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.4. Smoothie de pepene rosu

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie
1 cana de pepene rosu tăiat în cuburi
5 cuburi de gheata
1/2 cana de apa

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește imediat.

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta

74 calorii

1gr grăsime

8gr carbohidrate

8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.5. Smoothie de fructe de pădure

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de ciocolata
1/2 iaurt cu fructe de pădure cu 0% grăsime

5 cuburi de gheata
½ cana de apa

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește imediat.

Valoare nutriționala (pe porție)
2 porții pe rețeta
100 calorii
2gr grăsime
6gr carbohidrate
8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.6. Cocktail de portocale Julius

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie
1 pachet de amestec de băutura Nutri-15 cu gust de portocale
¾ cana de apa

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)
2 porții pe rețeta
85 calorii
1gr grăsime
4gr carbohidrate
15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

Băutura Nutri-15 cu gust de portocale

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.7. Smoothie Dee Dee

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie
¾ cana de căpșuni tăiate
½ lingurița de esența de alune
½ lingurița de esența de nuca de cocos

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta
136 calorii
2gr grăsime
14gr carbohidrate
16gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.8. Smoothie Coco Mint

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de ciocolata
 $\frac{3}{4}$ cana de coca cola de lămâie (sau alt suc acidulat cu aroma de lămâie)
5 cuburi de gheata
1 lingurița de esența de menta
Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta
100 calorii
2gr grăsime
6gr carbohidrate
8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.9. Pina Colada

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de ananas
1 lingurița de esența de rom
1 lingurița de esența de nuca de cocos
 $\frac{3}{4}$ cana de apa rece
Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece. Opțional pui cuburi de gheata în blender pentru smoothie.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta
100 calorii
2gr grăsime
5gr carbohidrate
8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de ananas Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.10. Cocktail Mango Bariatrix

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

1 pachet de amestec de băutura Nutri-15 mango-piersica

1 cana de coca cola de lămâie (sau alt suc acidulat cu aroma de lămâie)

½ cana de apa rece

Câteva cuburi de gheata

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta

135 calorii

2gr grăsime

7gr carbohidrate

23gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

Băutura Nutri-15 cu gust de mango-piersica

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.11. Cocktail de piersici proaspete Bariatrix

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

¾ cana apa

1 piersica de mărime medie, tăiata în felii

1 pliculeț de îndulcitor

5 cuburi de gheata

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

138 calorii

2gr grăsime

14gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*

- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.12. Peppermint Twist

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

1/2 cana apa

4 cuburi de gheata

½ lingurița de esența de peppermint

½ lingurița de esența de vanilie

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

5gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.13. Fantezie Fudge

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de ciocolata

3/4 cana de suc de lămâie (acidulat)

5 cuburi de gheata

1 pachet de îndulcitor

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

6gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.14. The Break

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

3/4 cana de diet cola (ce aroma preferați)

5 cuburi de gheata

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

5gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.15. Blueberry Breaker

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

3/4 cana de diet cola/pepsi cu aroma de lămâie

1/4 cana de fructe de pădure (proaspete sau congelate)

5 cuburi de gheata

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

140 calorii

2gr grăsime

5gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.16. Brandy de vanilie

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

3/4 cana de apa rece

4 cuburi de gheata

1 lingurița de esența de brandy

1 lingurița de esența de vanilie

1/4 lingurița de scorțișoara

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii
2gr grăsime
5gr carbohidrate
15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.17. Cherry Slush

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie
1/2 cana de diet cola/pepsi cu aroma de cireșe
1 cana de apa rece
10 cuburi de gheata

Amesteca primele trei ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Adaugă gheața și omogenizează din nou. Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii
2gr grăsime
5gr carbohidrate
15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.18. Lumberjack Special

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie
3/4 cana de apa rece
1/4 cana de sirop de brad
1/4 lingurița de scorțișoara

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii
2gr grăsime
5gr carbohidrate
15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.19. Crema de fragi

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

3/4 cana de fragi

1 cana de apa minerala

1 pachet de îndulcitor

2 cuburi de gheață

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

148 calorii

2gr grăsime

16gr carbohidrate

16gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.20. Razzle Dazzle

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

3/4 cana de căpșuni

1 cana de diet cola/pepsi cu aroma de lămâie

5 cuburi de gheață

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

132 calorii

2gr grăsime

12gr carbohidrate

16gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.21. Cocktail de ciocolata cu căpșuni

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budınca cu gust de căpșuni

1 pachet de amestec de budınca/shake cu gust de ciocolata

1 cana de apa minerala cu aroma de lămâie

10 cuburi de gheața

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

6gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budınca cu gust de căpșuni Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.22. Șpriț de vanilie

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budınca cu gust de vanilie

1 cana de apa minerala/suc acidulat cu aroma de lămâie sau portocale

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

5gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budınca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.23. Grasshopper Shake

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budınca cu gust de ciocolata

1 cana de apa rece

½ lingurița de esența de ciocolata

½ lingurița de esența de menta

5 cuburi de gheața

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

9gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.24. Punch din Caraibe

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de fructe

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de ciocolata

5 cuburi de gheață

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

105 calorii

2gr grăsime

20gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

Shake/budinca cu gust de fructe Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.25. Cooler de ananas

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

$\frac{3}{4}$ cana de apa rece

$\frac{3}{4}$ cana de ananas proaspăt tăiat în cubulețe

$\frac{1}{4}$ linguriță de extract de nuca de cocos

5 cuburi de gheață

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

156 calorii

2gr grăsime

20gr carbohidrate

16gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.26. Cooler de portocale

1 pachet de băutura Nutri-15 cu gust de portocale

$\frac{3}{4}$ cana de suc acidulat de portocale (e.g. Fanta)

1 portocala mica, decojita, desemințata

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

145 calorii

0gr grăsime

14gr carbohidrate

16gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Băutura Nutri-15 cu gust de portocale

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.27. Creamsicle

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

$\frac{3}{4}$ cana de cana de suc acidulat de portocale (e.g. Fanta)

5 cuburi de gheață

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

5gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Nu se recomanda în dietele post operator!*

1.28. Jumate-Jumate

Amesteca doua dintre amestecurile tale favorite de shake/mix cu 2 cani de apa rece, omogenizează bine și servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

6gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

2 pachete shake/budinca Proti-Max cu gustul tău favorit

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.29. Cafea la gheata condimentata

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

$\frac{3}{4}$ cana de apa rece

5 cuburi de gheață

1 lingurița de cafea instant/ness

$\frac{1}{2}$ lingurița de esența de brandy

1 vârf de lingurița de scorțișoara

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

5gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.30. Cafea cu rom

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

1 lingurița de cafea instant/ness

1 lingurița de esența de rom

1 lingurița extract de nuci/alune

1 cana de apa

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

5gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.31. Shake de cafea brazilian

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

1 cana de apa rece

4 cuburi de gheață

¼ lingurița de esența de vanilie

1 lingurița de cafea instant/ness

Amesteca toate ingredientele într-un mixer până când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

5gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.32. Delicii de nuca de cocos

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de ciocolata

1 cana de apa

1 pachet de îndulcitor

Amesteca toate ingredientele într-un mixer până când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

5gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.33. Crema de cafea

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

1 cana de apa

½ cana de cafea (deja pregătita și răcita)

5 cuburi de gheață

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

100 calorii

2gr grăsime

5gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.34. Capuccino Krista

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de vanilie

1 pachet de amestec Proti-Max de shake/budinca cu gust de ciocolata

1 lingurița de cafea instant/ness

1 cana de apa fierbinte

1 vârf de lingurița scorțișoara

Amesteca primele 4 ingrediente pana când se omogenizează Adaugă scorțișoara

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

150 calorii

3gr grăsime

8gr carbohidrate

23gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

1.35. Ceai condimentat de portocale

1 pachet de băutura Nutri-15 cu gust de portocale

5 cuburi de gheață

$\frac{3}{4}$ cana de apa rece

1 lingurița de ceai instant

1 pachet de îndulcitor

Amesteca toate ingredientele într-un mixer pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

70 calorii

0gr grăsime

3gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Băutura Nutri-15 cu gust de portocale

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2, 2A, 3, 4*

1.36. Ceai Asiatic

1 pachet de băutura Nutri-15 cu gust de portocale

1 lingurița de ceai instant

1 vârf de lingurița scorțișoara

Amesteca toate ingredientele într-un mixer la viteza redusă pana când se omogenizează Servește la rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

70 calorii

0gr grăsime

3gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Băutura Nutri-15 cu gust de portocale

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2, 2A, 3, 4*

2. Aperitive și gustări

2.1. Gustare crema de brânza

1 pachet de supa crema de legume Proti-15
60 gr de brânza cedar
¼ cana de apa rece
1 vârf de piper

Amesteca toate ingredientele într-un mixer la viteza redusa pana când se omogenizează Acoperă și lasă sa se răcească Servește cu biscuiți dietetici.

Valoare nutriționala (pe porție)

4 porții pe rețeta

53 calorii

5gr grăsime

2gr carbohidrate

8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de legume Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

2.2. Gustare crema de legume

1 pachet de supa de pui Proti-15
1 cana de brânza dulce de vaci degresata
1 ceapa verde tăiata mărunt
1 vârf de praf de usturoi

Amesteca toate ingredientele într-un mixer la pana când se omogenizează și devin cremoase. Acoperă și lasă sa se răcească Servește cu biscuiți legume crude (morcovi, ardei, broccoli)

Valoare nutriționala (pe porție)

4 porții pe rețeta

61 calorii

0.5gr grăsime

3gr carbohidrate

11gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

2.3. Sărmăluțe dulci

1 pachet de supă de roșii Proti-15
0.4 kg de carne tocată de pui sau de curcan
1 varză mică (foi)
½ cană de morcov tăiat mărunt sau ras
1 linguriță de usturoi sau ¼ linguriță de praf de usturoi
½ cană de ceapă tăiată mărunt
½ linguriță de piper
½ linguriță de boia dulce
1 vârf de îndulcitor

Prepara supă după rețeta normală și adaugă îndulcitorul

Amesteca carnea cu morcovii, ceapa, usturoiul, piperul și boia. Adaugă sare după gust. Prepara sărmăluțele cu compoziția de carne, pune supă deasupra și lasă-le la fiert la foc mic până sunt gata (sau pune-le la cuptor pentru 20-30 minute).

Amesteca toate ingredientele într-un mixer la până când se omogenizează și devin cremoase.

Acoperă și lasă să se răcească. Servește cu biscuiți legume crude (morcovi, ardei, broccoli)

Valoare nutrițională (pe porție)

12 porții pe rețeta

122 calorii

5gr grăsime

11gr carbohidrate

25gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supă crema de roșii Proti-15

→ *Program de dietă:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

2.4. Pizza

1 pachet de supă de roșii Proti-15
½ cană de apă fiartă
1 linguriță de praf de usturoi
½ linguriță de organon (sau alte ierburi aromatice mediteraneene)
¼ linguriță de piper
2 aluaturi de pizza (gata cumpărate sau pregătite în casa)
¼ cană de carne tocată de vită super slabă, fiartă
50 gr de mozzarella super slabă (degresată)

Combina supă cu apă, usturoiul, ierburile aromatice și piperul și încălzește-le la foc mic (sau la cuptorul de micro unde- 1 minut). Împarte compoziția egal între cele două aluaturi, adaugă mozzarella și pune la cuptor la foc ridicat 5-10 minute, până se topește brânza

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

201 calorii

9gr grăsime

11gr carbohidrate

21gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roşii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Nu se recomanda în dietele Pre-operator!*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

3. Supe

3.1. Gazpacho

1 pachet de supa de roşii Proti-15
½ cana de castravete verde tăiat mărunt
½ cana de ardei rosu tăiat mărunt
½ cana de ceapa verde tăiata mărunt
1 lingurița de praf de usturoi
½ cana de apa rece
Sare, piper după gust

Amesteca toate ingredientele și servește la rece. Supa se poate omogeniza și în blender- după preferința (se recomandă în regimul post-operator).

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

90 calorii

0gr grăsime

5gr carbohidrate

16gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roşii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

3.2. Crema de pui cu broccoli

1 pachet de supa de pui Proti-15
170 gr de carne slaba de pui (piept) fiarta
1 cana de apa fierbinte (sau zeama de la pui)
1 cana de broccoli
Sare, piper după gust

Într-un oala amesteca supa cu apa (sau zeama de pui) la foc mediu. Adaugă puiul și broccoli și lasă la fiert încă 5-10 minute. Se omogenizează în blender pentru regimul post-operator.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

250 calorii

9gr grăsime

8gr carbohidrate

35gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- [Diete Generale Faza 2, 3, 4](#)
- [Diete Pre-operator](#)
- [Diete Post-operator: Faza 3, 4](#)

3.3. Crema de broccoli

1 pachet de supa de pui Proti-15
 1 cana de broccoli
 1 lingurița de praf de ceapa
 1 cana de apa fierbinte
 Sare, piper după gust

Pune la foc în apa puțină broccoli și cu ceapa și lasă-le la fiert 2-3 minute. Amesteca pachetul de supa și lasă compoziția câteva minute la răcit, apoi omogenizează într-un mixer.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

170 calorii

4gr grăsime

15gr carbohidrate

20gr proteine

→ [Produse Bariatrix:](#)

[Supa crema de pui Proti-15](#)

→ [Program de dieta:](#)

- [Diete Generale Faza 2, 3, 4](#)
- [Diete Pre-operator](#)
- [Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4](#)

3.4. Chilli de curcan

1 pachet de supa de roșii Proti-15
 350 gr de carne de curcan tocata
 1 cana de ardei roșu/verde tăiat mărunt
 1 cana de ceapa tăiata mărunt
 2 căni roșii tăiate mărunt
 $\frac{3}{4}$ cana de apa
 1 lingurița de praf de chilli (sau boia iute)
 2 pachetele îndulcitor

Într-o tigaie care nu lipește amesteca la foc mic carnea de curcan cu ardeiul și ceapa până când se călește. Adaugă restul ingredientelor și lasă la fiert 15-20 minute.

Valoare nutrițională (pe porție)

6 porții pe rețeta

185 calorii

8gr grăsime

6gr carbohidrate

22gr proteine

→ [Produse Bariatrix:](#)

[Supa crema de roșii Proti-15](#)

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

3.5. Supa crema de zucchini

(în cazul în care nu găsiți zucchini, puteți folosi dovlecel)

2 pachete de supa bulion de roșii Proti-15
2 lingurițe ulei de măsline
3 căni de zucchini
¼ cana de țelina tăiata mărunt
1 cana de morcov ras
1 ceapa tăiata
1 lingura de faina
1 ½ cana de lapte dulce degresat
1 ½ cana de apa
½ cana de smântâna fără grăsime

Într-o tigaie adaugă uleiul de măsline, zucchini, ceapa, țelina și morcovul ras și prăjește 15-20 minute. Într-o farfurie adâncă amesteca faina cu laptele până când se omogenizează, apoi pune într-o oală de supă. Separat, într-o altă farfurie amesteca supă Proti cu apa până se omogenizează și adaugă în oala de supă. Gătește până când începe să se îngroașe. Adaugă legumele și lasă la fiert încă 2-3 minute. Ia de pe foc, lasă să se răcească câteva minute, apoi pune într-un blender, adaugă smântâna și omogenizează. Se reîncălzește înainte de servire.

Valoare nutrițională (pe porție)

4 porții pe rețeta

191 calorii

7gr grăsime

20gr carbohidrate

14gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

2 pachete Supă crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

3.6. Supă crema de ciuperci

400 gr de supă de pui (apa de la un piept de pui fiert sau apă combinată cu concentrat de pui)
2 pachete de supă de ciuperci Proti-15
1 linguriță de ulei de măsline
2 căni de ciuperci tăiate
1 ceapă medie, tăiată
1 linguriță de faina
1 cana de lapte degresat

Într-un vas combina apă/supă de pui cu amestecul Proti-15 și lasă la o parte.

Într-o tigaie călește ceapa și ciupercile aproximativ 10 minute. Adaugați faina, amestecând în continuu și apoi adaugă treptat amestecul cu Proti-15. Gătește încă 5 minute, apoi servește! După preferințe puteți omogeniza supa (se recomandă în regimul post-operator).

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

239 calorii

9gr grăsime

15gr carbohidrate

24gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

2 pachete Supa crema de ciuperci Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

3.7. Supa de roșii

1 cutie de roșii tăiate, conservate, scurse de apă

1 cutie de de supă clară de pui (sau apă de la un piept de pui fiert, sau apă combinată cu concentrat de pui)

2 pachete de supă de roșii Proti-15

1 pachet de îndulcitor

¼ cana de ierburi aromatate

Amesteca roșiile cu apă de pui și lasă la fiert, la foc încet, 10 minute. Adaugă supă de roșii Proti-15, îndulcitorul și ierburile aromatate. Lasă să se răcească puțin, apoi amesteca în mixer/blender până când se omogenizează

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

157 calorii

5gr grăsime

25gr carbohidrate

20gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

2 pachete Supă crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

3.8. Supa de legume

1 cutie de de supă clară de legume (sau apă combinată cu concentrat de legume)

1 cana de legume congelate amestecate

1 pachet de supă crema de legume Proti-15

Într-o oală puneți legumele congelate cu apa de legume la fiert, până când se înmoaie. Când sunt gata adăugați amestecul Proti-mix. Serviți imediat, sau omogenizați în blender (se recomandă în cazul dietelor post-operator).

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețetă

131 calorii

1gr grăsime

17gr carbohidrate

14gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supă cremă de legume Proti-15

→ *Program de dietă:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

4. Feluri principale

4.1. Conopida a la Bariatrix

1 pachet de supa crema de pui Proti-15
450 gr de conopida (congelata sau proaspata)

Gătește conopida pana când se înmoaie apoi sfaramiteaz-o cu furculița Adaugă supa și servește

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

62 calorii

0gr grăsime

7gr carbohidrate

20gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

4.2. Cartofi Umpluți

1 pachet de supa crema de pui Proti-15
¾ cana de apa fierbinte
1 cartof mic, fiert
½ cana de broccoli fiert (sau conopida)
1 vârf de boia dulce

Pune praful de supa într-un container și pune ușor apa fierbinte, mestecând în continuu, pana se face un sos gros. Taie cartoful în jumătate și cu lingurița scoate-l miezul. Amesteca miezul cu sosul de supa, boiaua și broccoli, apoi pune-l înapoi în jumătatea scobita de cartof. Servește cald.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

100 calorii

1 gr grăsime

14gr carbohidrate

10gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.3. Pilaf cu mere a la Bariatrix

1 pachet de supa de pui Proti-15
2 lingurițe margarina
2 mere mici
2/3 cana de orez brun
1 1/3 cana de apa
Praf de usturoi
Praf de ceapa

Decojește merele și taie le în cubulețe, apoi sotează-le în margarina încinsa. Adaugă orezul și amesteca pana se închide la culoare. Adaugă apa, supa Prot-15, praful de usturoi și de ceapa și lasă la fiert pana se face orezul, aproximativ 40 de minute (depinde de tipul de orez, citești instrucțiunile de preparare!)

Valoare nutriționala (pe porție)
2 porții pe rețeta
260 calorii
4 gr grăsime
45gr carbohidrate
12gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.4. Fasole Verde cu Orez Brun

1 pachet de supa crema de legume Proti-15
1 cana de fasole verde
1/2 cana de apa
1/3 cana de orez brun gătit (fiert)
1/2 lingurița de margarina

Fierbe fasolea verde în apa cu supa Proti-15, scurge, păstrează zeama și pune deoparte. Într-un vas mic amesteca orezul gătit cu zeama de la fasole și margarina și pune 2 minute la cuptorul de microunde. Servește cu fasolea verde.

Valoare nutriționala (pe porție)
2 porții pe rețeta
108 calorii
1 gr grăsime
15gr carbohidrate
15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de legume Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*

- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.5. Varza la cuptor

1 pachet de supa de roșii Proti-15
 1 cana de varza tăiata
 60gr de cașcaval cu conținut de grăsime redusă, ras
 2 lingurițe de biscuiți dietetici fărâmițați
 1 lingurița margarina
 ½ cana de apă
 Piper după gust

Amesteca într-un vas rezistent la cuptor toate ingredientele, pune piper deasupra și pune la cuptor 30 de minute. Servește imediat!

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta
 260 calorii
 9 gr grăsime
 13gr carbohidrate
 32gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.6. Pui cu usturoi

1 pachet de supa de roșii Proti-15
 ½ lingurița de praf de usturoi
 ½ lingurița de piper alb
 85 gr de carne de pui slabă (piept, pulpa fără pielita)
 1 lingurița ulei de măsline

Amesteca într-un uleiul de măsline cu supa, usturoiul și piperul până se face o pasta. Unge puiul cu pasta și prăjește (sau pune la grătar!).

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta
 166 calorii
 7gr grăsime
 0.5gr carbohidrate
 25gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

4.7. Pui Picatta

1 pachet de supa de roșii Proti-15
225 gr de carne de pui slaba (piept, pulpa fără pielita)
½ cana apa
1 lingurița suc de lămâie
2 căni de ciuperci tăiate
Praf de usturoi, după gust

Dizolva supa în apa și amesteca cu lămâia și praful de usturoi. Pune conținutul într-o tigaie adâncă, încălzește și adaugă puiul. Sotează puiul 20 de minute, pana când este gata, pune deoparte. Pune ciupercile în tigaie, în sosul puiului, și sotează-l 5-10 minute. Pune ciupercile peste pui și servește imediat!

Valoare nutrițională (pe porție)
2 porții pe rețeta
274 calorii
9gr grăsime
3gr carbohidrate
44gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.8. Pui la cuptor a la Bariatrix

1 pachet de supa crema de pui Proti-15
4 porții de aproximativ 85gr de carne de pui slaba (piept, pulpa fără pielita)
2 căni de ciuperci tăiate
2 căni de castane
1 cana de apa
1 rămurică de rozmarin
½ lingurița de cimbru
2 lingurițe de vin rosu
Praf de usturoi, după gust

Într-un vas de cuptor aranjează puiul, castanele și ciupercile. Într-un vas separate amesteca apa cu ierburile aromate, vinul și usturoiul, apoi varsă peste pui. Acoperă vasul cu o folie de aluminiu, pune la cuptor 2 ore, sau pana când e gata puiul.

Valoare nutrițională (pe porție)
4 porții pe rețeta
240 calorii
7gr grăsime
13gr carbohidrate
31gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.9. Salata de pui mexicana

1 pachet de supa crema de pui Proti-15

85gr de carne de pui slaba (piept, pulpa fără pielita)

3/4 cana de apa

1 cana de ardei verde, tăiat în cubulețe

1 cana de salata verde

1/2 lingura de praf de ceapa

Praf de usturoi, boia dulce, boia iute, piper cayenne, după gust

Amesteca praful de supa cu apa, apoi adaugă praful de ceapa și celelalte mirodenii și unge bine puiul. Pune puiul cu mirodenii la grătar pana e gata. Taie în felii și servește peste salata.

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

224 calorii

7gr grăsime

6gr carbohidrate

34gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.10. Pui cu struguri

1 pachet de supa crema de pui Proti-15

170gr de carne de pui slaba (piept, pulpa fără pielita)

1/2 cana de apa

1/2 cana de orez brun, pregătiți

Coaja de la o portocala

10 struguri

Alte ierburi aromate, după gust

1 lingurița margarina

Amesteca praful de supa cu apa și celelalte mirodenii și marinează puiul, apoi pune deoparte. Într-o tigaie prăjește puiul. Când puiul e aproape făcut pune marinada peste pui și lasă-l la foc mic pana se îngroașă sosul și se face puiul (încă 2-3 minute). Servește puiul cu struguri și cu orez.

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta

298 calorii

9gr grăsime
20gr carbohidrate
35gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.11. Pui barbecue la captor

1 pachet de supa crema de roșii Proti-15
4 porții de aproximativ 85gr de carne de pui slaba (piept, pulpa fără pielita)
2 căni de ceapa tăiata
 $\frac{3}{4}$ cana de oțet
1 $\frac{1}{2}$ cana de apa
2-4 pachete de îndulcitor
1 frunza de dafin
 $\frac{1}{4}$ lingurița de piper
 $\frac{1}{4}$ lingurița de praf de muștar

Încălzește cuptorul. Într-un vas separate amesteca toate ingredientele, mai puțin puiul și ceapa. Gătește sosul 5-10 minute. Aranjează puiul în cuptor și varsă sosul și ceapa deasupra. Lasă puiul în cuptor aproximativ o ora, sau pana când e gata. Din 15 în 15 minute turnați sos din vas deasupra puiul, sa-l mențineți frăgezimea

Valoare nutriționala (pe porție)

4 porții pe rețeta

226 calorii

7gr grăsime

13gr carbohidrate

30gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.12. Pui cu spaghete a la Bariatrix

1 pachet de supa crema de pui Proti-15
170gr de carne de pui slaba (piept, pulpa fără pielita), gătit (fiert sau la grătar)
 $\frac{1}{2}$ cana de spaghete gătițe (sau alte paste, după gust, de exemplu fusilli)
 $\frac{1}{2}$ cana de broccoli proaspăt
1 vârf de piper

Într-o tigaie prepara pasta/spaghete după instrucțiuni Când sunt aproape făcute (ultimele 5 minute) adaugă broccoli și supa. Scurge apa și servește cu puiul tăiat în cubulețe

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta
271 calorii
7gr grăsime
15gr carbohidrate
36gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.13. Pui Florentin

1 pachet de supa crema de pui Proti-15
140gr de piept de pui
1 cana de spanac fiert
¼ cana de brânza dulce, dietetica
¾ cana apa
ierburi aromate
Sare, piper după gust
1 scobitoare

Bate puiul pana se face subtire, pune deoparte. Într-un vas amesteca brânza cu spanacul și ierburile aromate. Separat amesteca supa cu apa. Rulează amestecul de spanac în pieptul de pui și închide cu o scobitoare. Pune ruloul într-un vas rezistent, varsă supa deasupra, acoperă vasul cu o folie de aluminiu și pune la cuptor pana când se face carnea (45 minute).

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta
238 calorii
8gr grăsime
7gr carbohidrate
31gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.15. Cordon Bleu

1 pachet de supa crema de pui Proti-15
140gr de piept de pui
30gr de cașcaval
½ cana de ciuperci tăiate
¼ cana de ceapa tăiata
½ cana de apa
Sare, piper după gust

1 scobitoare

Secționează pieptul de pui în doua și la mijloc pune cașcavalul și ceapa tăiata Închide puiul. Combina într-un vas separat apa cu supa și ciupercile, varsă peste pui și pune puiul la cuptor 45 de minute.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

276 calorii

11gr grăsime

6gr carbohidrate

38gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

4.16. Pui chinezesc

1 pachet de supa crema de pui Proti-15

170 gr de piept de pui

4 lingurițe de vin rosu

¼ cana de ardei verde, tăiat mărunt

¼ cana de varza tăiata mărunt

¼ cana de ciuperci feliate

¼ cana de conopida, tăiata mărunt

¼ broccoli, tăiat mărunt

Pudra de usturoi și piper după gust

Într-o tigaie adâncă ("wok") puneți spray de gătiți și combinați primele 7 ingrediente (mai puțin supă). Gătiți legumele până când sunt gata. Puneți praful de supă peste legume și lăsați la foc mediu încă 5 minute.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

242 calorii

7gr grăsime

11gr carbohidrate

35gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

4.17. Pui cu legume

2 pachete de supă crema de pui Proti-15

170 gr de piept de pui
1 cana de apa
½ cana de morcovi ras
½ cana de țelina tăiata mărunt
½ cana de ceapa, tăiata mărunt
½ ceapa verde
2 lingurițe de praf de ceapa
½ lingurița de praf de usturoi
1 felie de pâine neagra

Gătește puiul cu legumele și mirodeniile în putina apa, pana când carnea e gata. Taie pâinea în cubulețe și amesteca cu legumele. Servește imediat.

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta

323calorii

7gr grăsime

21gr carbohidrate

44gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.18. Curcan în sos

2 pachete de supa crema de pui Proti-15
170 gr de piept de curcan, gătit (fiert sau la grătar) și feliat
1 felie de pâine alba integrala
¼ cana de ceapa, tăiata mărunt
ierburi aromate
½ cana de apa fierbinte
1 lingurița pesmet de pâine

Diluează praful de supa cu ¼ cana de apa, adaugă ierburile aromate și ceapa, amesteca bine, apoi adaugă pesmeții și toarnă conținutul într-un vas de cuptor. Adaugă pieptul de pui și restul de apa, apoi pune la microunde sau în cuptor pana se încălzește bine.

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta

197calorii

3gr grăsime

4gr carbohidrate

39gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*

- [Diete Pre-operator](#)
- [Diete Post-operator: Faza 3, 4](#)

4.19. Ardei umpluți cu curcan

1 pachet de supă crema de roșii Proti-15
 4 ardei verzi, curățați
 350 gr de carne de curcan tocată
 ½ cana de ceapă tăiată
 ½ cana de ciuperci tăiate
 ½ cana de roșii tăiate
 ½ linguriță de praf de usturoi
 1 linguriță de oregano
 ¾ cana de apă fierbinte

Fierbe ardeii până se înmoaie, pune de o parte. Încălzește cuptorul. Între timp gătește carnea de curcan în puțină apă cu ceapa, roșiile și ciupercile. Adaugă oregano sau alte ierburi aromate. Scurge ardeii și pune-l într-un vas de cuptor, uns cu spray de gătit. Umple ardeii cu carnea de curcan. Amestecă supă cu apă și toarnă deasupra, apoi lasă în cuptor 10-15 minute.

Valoare nutrițională (pe porție)

4 porții pe rețetă

263 calorii

11 gr grăsime

11 gr carbohidrate

29 gr proteine

→ [Produse Bariatrix:](#)

[Supă crema de roșii Proti-15](#)

→ [Program de dietă:](#)

- [Diete Generale Faza 2, 3, 4](#)
- [Diete Pre-operator](#)
- [Diete Post-operator: Faza 3, 4](#)

4.20. Friptura elvețiană

1 pachet de supă crema de roșii Proti-15
 100 gr de carne de vită slabă
 ¼ cana de ardei gras, tăiat în felii
 ¼ cana de ciuperci foliate
 Sare, praf de usturoi și piper după gust

Într-o tigaie combină carnea și legumele și mirodeniile. Gătește până când carnea e jumătate făcută. Adaugă supă preparată după instrucțiuni și gătește la foc mic aproximativ 30 minute, sau până când friptura e gata!

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețetă

176 calorii

7 gr grăsime

6 gr carbohidrate

42gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.21. Chifteluțe în sos

1 pachet de supa crema de roșii Proti-15

1 pachet de supa de pui Proti-15

350 gr de carne de vita tocata, foarte slaba

2 felii de pâine integrala, pusa la toaster, tăiata în cubulețe mici

1 lingurița de ierburi aromatate

½ lingurița de piper

½ lingurița de praf de usturoi

1 ou

1 cana de ardei gras, tăiat în cubulețe mici

2 ciuperci foliate

1 cana de apa

Amesteca pâinea cu ierburile aromatate, piperul, praful de usturoi și supa de pui bulion, apoi adaugă carnea de vita și oul. Amesteca bine și fa chifteluțe Pune chifteluțele într-un vas rezistent la microunde, acoperă cu o folie de plastic și lasă sa se gătească în cuptor 4 minute. Întoarce chifteluțele și pune înapoi în cuptor încă 3 minute. Scoate din cuptor Într-un alt vas pune ardeiul tăiat și lasă în cuptorul de microunde încă 3 minute. Amesteca supa de roșii cu apa și adauga peste ardei. Pune întregul conținut peste chifteluțe și mai gătește la cuptorul de microunde încă 8 minute.

Valoare nutriționala (pe porție)

4 porții pe rețeta

298calorii

13gr grăsime

10gr carbohidrate

40gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

Supa de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

4.22. zucchini umplut în stil Italian

2 pachete de supa crema de roșii Proti-15

1 zucchini mediu

1 cana de apa
ierburi aromatice
170 gr de carne de vita tocata și gătița (fiarta și scursa)
1 felie de pâine alba tăiata în cuburi

Prepara supa după instrucțiuni Taie zucchini în jumătate și scoate-l miezul. Amesteca miezul tăiat în bucatele mici cu carnea, pâinea și jumătate din sos. Pune la cuptor și lasă 15 minute Adaugă a doua jumătate de sos și pune înapoi la cuptor încă 5-10 minute.

Valoare nutrițională (pe porție)
2 porții pe rețeta
339calorii
14gr grăsime
14gr carbohidrate
40gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.23. Hamburger Stroganoff

1 pachet de supa crema de roșii Proti-15
100 gr de carne de vita tocata, foarte slaba
1 cana de macaroane
1 cana de varza tăiata
Sare și piper după gust
Praf de usturoi

Prepara chifteaua de hamburger și gătește la gratar. Amesteca supa cu macaroanele și varza.

Valoare nutrițională (pe porție)
2 porții pe rețeta
328calorii
9gr grăsime
22gr carbohidrate
27gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

4.24. Cotlet de porc a la Bariatrix

2 pachete de supa crema de roșii Proti-15

1 lingurița de oregano
1 lingurița de pătrunjel
1 lingurița de busuioc
1 lingurița de rozmarin
2 căni de ciuperci feliate
1½ cana de apa
340 gr de mușchi de porc, tăiat în 4 porții
Sare și piper după gust

Combina ierburile aromate, sarea și piperul și freacă mușchiul de porc pentru marinare. Lasă-l 15-30 minute, apoi fierbe-l în ½ apa 30 de minute. Prepara supa. Transfera mușchiul de porc într-un vas de cuptor, pune supa deasupra și lasă-l în cuptor 40 de minute, sau până când e gata.

Valoare nutrițională (pe porție)

4 porții pe rețeta

186calorii

4gr grăsime

3gr carbohidrate

33gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

2 pachete Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

4.25. Ardei umpluți cu carne de porc

1 pachet de supa crema de roșii Proti-15

4 ardei grași mici, curățați

1 cana de apa fierbinte

1 ceapa tăiata

1 cana de carne de porc tocată și fiartă

1 cana de orez brun gătit

½ lingurița de praf de usturoi

½ lingurița de boia iute

½ lingurița de praf de ceapa

1 lingura ulei de măsline

Încălzește cuptorul. Pune ardeii în apa fierbinte 2-3 minute, până se înmoaie, apoi pune-l în apa rece. Într-un vas combina supa cu apa și amesteca bine. Într-o tigaie prăjește ceapa 1-2 minute, apoi adaugă carnea, orezul și mirodeniile până când se încălzesc bine. Umple ardeii cu compoziția preparată, apoi așează-i într-un vas de cuptor, pune supa deasupra și lasă-i în cuptor 15-20 minute.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

203calorii

7gr grăsime

20gr carbohidrate

15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

4.26. Spaghete cu fructe de mare

1 pachet de supa crema bulion de pui Proti-15

2 lingurițe apa

340 gr de creveți, curățați

340 gr de peste alb, dezosat

1 ardei galben

½ cana de ceapa

2 caței de usturoi

2 roșii

1 lingurița de ierburi aromate, uscate

1 lingurița de pătrunjel verde

2 căni de spaghete, gătițe după instrucțiunile de pe pachet

1 lingurița de faina

Piper după gust

Într-o tigaie adâncă combina ardeiul, ceapa, usturoiul, supa și ierburile aromate cu 1 cana de apa și lasă la fiert 5 minute, sau până când se înmoaie legumele. Adaugă faina și mesteca în continuu până se îngroașă conținutul. Adaugă pestele. Amesteca în continuu încă 5 minute. Adaugă creveții și lasă-i la fiert 2-3 minute. Adaugă roșiile tăiate în cubulețele și lasă tot conținutul la foc mediu încă 3-4 minute. Servește peste spaghetti și decorează cu pătrunjelul proaspăt

Valoare nutrițională (pe porție)

6 porții pe rețeta

305calorii

8gr grăsime

26gr carbohidrate

31gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.27. Pui cu dovleac la cuptor

1 pachet de supa de pui Proti-15

4 căni de dovleac gătit

2 căni de pui fiert și tăiat în cubulețe

1 ceapa tăiata
3/4 cana de ciuperci
1/2 cana de apa
3/4 cana de smântâna fără grăsime
2 lingurițe de biscuiți fărâmițați

Încălzește cuptorul. Într-un vas adânc combina dovleacul cu puiul, ceapa și ciupercile. Pune deoparte. Într-un alt vas amesteca supă cu apa și după ce sunt bine omogenizate, adaugă reemanata. Combina puiul cu amestecul de smântâna, apoi așează tot conținutul într-un vas de cuptor uns cu spray de gătit. Presară biscuiții fărâmițați deasupra. Lasă compoziția la cuptor 20-25 de minute, sau până când se încălzește bine.

Valoare nutrițională (pe porție)

6 porții pe rețeta

184calorii

7gr grăsime

14gr carbohidrate

18gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supă de pui Proti-15

→ *Program de dietă:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.28. Caserola de conopida

1 pachet de supă crema de pui Proti-15

1/2 conopida fiarta

1/2 cana de apă fierbinte

1/4 cana de biscuiți fărâmițați

Prepara supă apoi combina cu conopida și pune într-un vas de cuptor. Presară biscuiții fărâmițați deasupra. Lasă compoziția la cuptor 15-20 de minute, sau până când se încălzește bine.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

159calorii

2gr grăsime

24gr carbohidrate

14gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supă de crema de pui Proti-15

→ *Program de dietă:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.29. Caserola de spanac

1 pachet de supa crema de ciuperci Proti-15
1 cana de spanac fiert și scurs
¼ cana de cornflakes de ovăz
1 lingurița margarina
¾ cana de apa fierbinte
1 vârf de lingurița de piper

Combina toate ingredientele și pune la cuptorul de microunde 2 minute Amesteca și mai lasă 1 minut în cuptor. Se poate pregăti și în cuptorul tradițional (15-20 minute la foc mediu)

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

170calorii

5gr grăsime

22gr carbohidrate

20gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de ciuperci Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.30. Caserola de legume

1 pachet de supa crema de pui Proti-15
1 cana de apa
¾ cana de smântâna degresată
3 căni de legume variate (după gust), fierte
2 căni de macaroane, fierte
½ cana de cașcaval ras

Amesteca supa cu apa și adaugă smântâna, până se omogenizează bine. Într-un vas adânc combina legumele cu macaroanele, cașcavalul și supa. Pune la cuptor 30-40 de minute.

Valoare nutrițională (pe porție)

6 porții pe rețeta

188calorii

1gr grăsime

30gr carbohidrate

14gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa de crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.31. Caserola de ton

1 pachet de supa crema de pui Proti-15
1/2 cana de apa
150gr de ton preparat în apa
1 lingurița de pătrunjel;
1 lingurița de ceapa uscata
1 lingurița de țelina uscata
Piper după gust

Încălzește cuptorul. Într-un vas amesteca toate ingredientele, pune într-un vas de cuptor 30 de minute.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

244calorii

1gr grăsime

4gr carbohidrate

52gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa de crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

4.32. Broccoli Au Gratin

1 pachet de supa de pui Proti-15
1 cana de broccoli fiert în apa 5 minute, scurs
85 gr cașcaval ras
1/2 cana de orez brun fiert
1 lingurița de margarina

Amesteca toate ingredientele și lasă la cuptor 30 de minute. Servește imediat.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

190calorii

9gr grăsime

15gr carbohidrate

21gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

5. Sosuri

(pentru salate, acompaniament mâncare- carne fiarta/la grătar, sau legume- proaspete/fierte)

5.1. Sos *Bariatric dulce-amar*

1 pachet de supa crema de pui Proti-15

2 lingurițe muștar

2 linguri de apa

2 pachete îndulcitor

Într-un vas amesteca bine toate ingredientele. Se servește cu salata sau legume.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

15calorii

0gr grăsime

3gr carbohidrate

0gr proteine

→ *Produse Bariatric:*

Supa crema de pui Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 1, 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

5.2. Sos *Tangy Bariatric*

1 pachet de supa crema de roșii Proti-15

$\frac{3}{4}$ cana de apa fierbinte

$\frac{1}{2}$ cana de oțet

2 pachete îndulcitor

Pătrunjel, piper, praf de usturoi, ierburi aromate uscate

Într-un vas se combina apa cu supa și se amesteca bine. Adaugă restul ingredientelor până se omogenizează

Valoare nutrițională (pe porție)

4 porții pe rețeta

20calorii

0gr grăsime

1gr carbohidrate

4gr proteine

→ *Produse Bariatric:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 1, 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

5.3. Sos rusesc

1 pachet de supa crema de roşii Proti-15
1 cana de apa
1 linguriţa oţet
½ linguriţa de praf de muştar
½ linguriţa de praf de usturoi
½ linguriţa de boia dulce
4 pachete îndulcitor

Prepara supa, apoi adaugă restul ingredientelor și omogenizează bine.

Valoare nutrițională (pe porție)

4 porții pe rețeta

20calorii

0gr grăsime

1gr carbohidrate

4gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roşii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 1, 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

5.4. Sos Cathy

1 pachet de supa crema de roşii Proti-15
1/2 cana de apa fierbinte
1/2 cana oţet de mere
¼ cana de brânza dulce de vaci
3 pachete îndulcitor

Prepara supa apo amesteca cu restul ingredientelor și omogenizează într-un blender/mixer, pana când rezulta un sos cremos. Se serveşte la salata.

Valoare nutrițională (pe porție)

6 porții pe rețeta

27calorii

0gr grăsime

1gr carbohidrate

5gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roşii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 1, 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

5.5. Sos de salata condimentat

1 pachet de supa crema de roşii Proti-15
1 cana de apa fierbinte
2 lingurițe oțet de mere
½ lingurița praf de muștar
½ lingurița praf de ceapa
½ lingurița praf de usturoi
½ lingurița boia dulce
½ lingurița piper
4 pachete îndulcitor
½ lingurița pătrunjel uscat

Prepara supa cu apa, adaugă restul ingredientelor și amesteca bine. Pune în frigider. Se servește rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

4 porții pe rețeta

20calorii

0gr grăsime

1gr carbohidrate

4gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roşii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 1, 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

5.6. Sos de salsa

1 pachet de supa crema de roşii Proti-15
½ cana de roşii tăiate mărunt
1/2 cana de ardei verde, tăiat mărunt
½ cana de ceapa, tăiată mărunt
½ cana de oțet
1 cana de apa
Boia iute, piper, după gust
Sos iute, după gust

Într-un vas se amesteca legumele cu condimentele și sosul iute. Prepara supa după instrucțiuni Amesteca supa cu legumele și lasă la răcit, apoi pune cel puțin 2 ore în frigider.

Valoare nutrițională (pe porție)

8 porții pe rețeta

18calorii

0gr grăsime

3gr carbohidrate

2gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roşii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 1, 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

5.7. Sos BBQ

1 pachet de supa crema de roşii Proti-15

¼ cana de oţet

½ cana apa

Praf de ceapa şi de usturoi după gust

Amesteca toate ingredientele pana când se omogenizează bine.

Valoare nutriţionala (pe porţie)

4 porţii pe reţeta

20calorii

0gr grăsime

1gr carbohidrate

4gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roşii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 1, 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

5.8. Sos BBQ picant

1 pachet de supa crema de roşii Proti-15

½ cana de coca cola dietetica

Mirodenii şi condimente după gust

Amesteca toate ingredientele şi gateşte-le la foc mic pana se îngroaşă sosul. Lasă-l la răcit

Valoare nutriţionala (pe porţie)

4 porţii pe reţeta

20calorii

0gr grăsime

1gr carbohidrate

4gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roşii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 1, 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

5.9. Sos Texan

1 pachet de supa crema de roșii Proti-15
½ cana de oțet
¼ cana de suc de lămâie
4 pachete îndulcitor
½ cana de apa fierbinte
Praf de usturoi și chilli (sau piper) după gust

Amesteca toate ingredientele pana se omogenizează Lasă la răcit, apoi pune în frigider cel puțin 2 ore.

Valoare nutriționala (pe porție)

4 porții pe rețeta

10calorii

0gr grăsime

0gr carbohidrate

2gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 1, 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

5.10. Sos Flo

1 pachet de supa crema de roșii Proti-15
½ cana de oțet de mere
1/2 cana de apa
2 lingurițe praf de usturoi
1 pachet îndulcitor

Amesteca toate ingredientele pana se omogenizează Lasă la răcit, apoi pune în frigider cel puțin 2 ore.

Valoare nutriționala (pe porție)

4 porții pe rețeta

0gr grăsime

1gr carbohidrate

4gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Supa crema de roșii Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 1, 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6. Deșerturi

6.1. Crema bătută

1 pachet de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max
1 pachet de îndulcitor
85gr apa rece

Amesteca toate ingredientele într-un blender pana când devin cremoase. Se servește ca atare sau ca acompaniament la orice budinca/gelatina Bariatrix.

Valoare nutrițională (pe porție)

4 porții pe rețeta
50calorii
1gr grăsime
3gr carbohidrate
8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 2A, 3, 4*

6.2. Crema de cafea

1 pachet de cacao Proti-max (Hot Chocolate)
3 lingurițe apa
¼ esența de vanilie

Amesteca toate ingredientele și servește cu biscuiții tai favorite (dietetici!). Sugestie: înlocuiește apa cu cafea pentru un gust nou și delicios!

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta
40calorii
3gr grăsime
2gr carbohidrate
8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Ciocolata fierbinte Proti-Max (Hot chocolate)

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3 (sleeve), 4 (bypass, sleeve)*

6.3. Parfait de piersici

1 pachet de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max

85-100 gr de apa rece

1 piersica sau $\frac{3}{4}$ cana de piersica conservata (fructe din compot)

Amesteca apa cu praful de budinca pana la consistenta dorita. Lasă la răcit Servește cu feliile de piersica deasupra. Sugestie: adaugă o lingurița de crema bătuta

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

138calorii

2gr grăsime

14gr carbohidrate

16gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.4. Desert dublu de portocale

1 pachet de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max

1 portocala mica

$\frac{3}{4}$ cana de apa rece

$\frac{1}{4}$ lingurița de esența de portocale

Combina apa cu budinca și portocala și omogenizează într-un blender. Adaugă esența și amesteca din nou. Lasă la răcit

Valoare nutriționala (pe porție)

1 porție pe rețeta

145calorii

2gr grăsime

16gr carbohidrate

16gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.5. Crema de piersici

1 pachet de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max

1 cana de apa

1 lingurița de scorțișoara

½ cana de brânza dulce de vaci degresată
1 piersică decojită, tăiată în cubulețe

Pune primele 4 ingrediente într-un blender și omogenizează bine. Pune într-un vas de servit și lasă la frigider 30 de minute. Servește cu piersică deasupra.

Valoare nutrițională (pe porție)
1 porție pe rețetă
141 calorii
3gr grăsime
7gr carbohidrate
22gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dietă:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.6. Delicii de căpșuni

2 pachete de gelatină de căpșuni și banane Proti-Max (Strawberry-Banana Gelatina)
1 pachet de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max
½ cana de apă rece
2 pachete de îndulcitor
1 linguriță de esență de vanilie
2 căni de căpșuni tăiate

Presară gelatina peste apă și lasă-le să se odihnească 3-4 minute. Adăugați restul ingredientelor și omogenizează într-un blender. Pune în vasul de servit la frigider. Servește rece.

Valoare nutrițională (pe porție)
2 porții pe rețetă
173 calorii
2gr grăsime
17gr carbohidrate
25gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

2 pachete gelatină de căpșuni și banane Proti-Max

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dietă:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.7. Budinca Bariatrix

2 pachete de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max
2 căni apă

2 oua
1 lingurița de esența de vanilie
2 pachete de îndulcitor
120 gr de brânza dulce de vaca fără grăsime
¼ cana de pesmet
Scorțișoara

Încălzește cuptorul. Combina într-un vas primele 6 ingrediente și bate-le bine până se omogenizează. Pune într-un vas de cuptor, presară pesmeții deasupra și scorțișoara și coace 45-55 de minute.

Valoare nutrițională (pe porție)
4 porții pe rețeta
130calorii
5gr grăsime
7gr carbohidrate
15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

2 pachete Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.8. Budinca de scorțișoara

1 pachet de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max
1 cana de apa rece
½ lingurița de esența de rom
¼ lingurița de scorțișoara
1 pachet de îndulcitor

Amesteca toate ingredientele până când se omogenizează bine și răcește în frigider 1 ora.

Valoare nutrițională (pe porție)
1 porție pe rețeta
100calorii
2gr grăsime
5gr carbohidrate
15gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.9. Budinca de stafide

2 pachete de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max

2 lingurițe stafide
1 felie de pâine alba tăiată în cubulețe
1 ½ cana de apă
¼ lingurița de scorțișoară
2 pachete de îndulcitor
2 lingurițe margarina

Combina toate ingredientele apoi pune amestecul la cuptorul de microunde 3-4 minute. Răcește în frigider cel puțin o ora.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețeta

204calorii

6gr grăsime

24gr carbohidrate

16gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

2 pachete Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

6.10. Budinca de caise

1 pachet de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max

½ apă rece

2 caise tăiate în două

Combina budinca cu apa și omogenizează într-un blender. Servește cu caisele proaspete sau alte fructe favorite.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

134calorii

2gr grăsime

13gr carbohidrate

16gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.11. Budinca de vanilie

1 pachet de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max

2 oua

¾ cana apă

Un vârf de scorțișoara

Amesteca toate ingredientele într-un blender apoi pune conținutul într-un vas de cuptor, presară scorțișoara deasupra și lasă la copt 12-15 minute.

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețetă

130calorii

7gr grăsime

3gr carbohidrate

14gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

6.12. Budinca Moca

1 pachet de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max

2 oua

$\frac{3}{4}$ cana de apa

Un vârf de scorțișoara

Încălzește cuptorul. Amesteca toate ingredientele într-un blender. Pune conținutul în vase de cuptor, presară scorțișoara, și lasă la copt 12-15 minute.

Valoare nutrițională (pe porție)

2 porții pe rețetă

130calorii

7gr grăsime

3gr carbohidrate

14gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.13. Mousse de ciocolata

1 pachet de shake/budinca de ciocolata Bariatrix Proti-Max

$\frac{1}{4}$ cana de brânza dulce de vaci degresata

$\frac{1}{4}$ cana de apa

1 linguriță de esență de vanilie

Se amesteca toate ingredientele într-un blender apoi se lasă la frigider sa se răcească

Valoare nutrițională (pe porție)

1 porție pe rețeta

140calorii

3gr grăsime

8gr carbohidrate

22gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.14. Prăjitura de ciocolata

Prăjitura:

4 pachete de shake/budinca de ciocolata Bariatrix Proti-Max

2 banane

4 felii de pâine alba

1 oua

1 lingurița crema tartar

1 lingurița praf de copt

2 lingurițe esența de vanilie

Umplutura

1 cana de brânza ricotta degresata (sau brânza dulce de vaca)

2 lingurițe esența de vanilie

8 pachete de îndulcitor

Combina ingredientele pentru prăjitura într-un blender. Pune conținutul într-un vas de cuptor uns cu spray de gătit și pune la copt 10 minute. Lasă sa se odihnească 2 minute. Amesteca umplutura pana se omogenizează apoi întinde deasupra prăjiturii Taie prăjitura și servește imediat, sau după preferințe, servește rece (după cel puțin 1 ora la frigider).

Valoare nutrițională (pe porție)

6 porții pe rețeta

226calorii

7gr grăsime

24gr carbohidrate

26gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

4 pachete Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

6.15. Budinca dubla de ciocolata

1 pachet de shake/budinca de ciocolata Bariatrix Proti-Max

½ cana apa

2 lingurița de smântâna fără grăsime

1 lingurița îndulcitor

Amesteca praful de budinca cu apa și bate cu telul. Pune într-un vas de cuptor. Amesteca smântâna cu îndulcitorul pana se omogenizează apoi adaugă deasupra la budinca. Pune în cuptor la foc mare 2-3 minute sau pana când se maroneste la suprafața

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta

62calorii

1gr grăsime

6gr carbohidrate

8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

6.16. Brownies (Negrese)

3 pachete de shake/budinca de ciocolata Bariatrix Proti-Max

2 lingurițe apa

½ cana de suc concentrate de mere

1 lingurița de ulei vegetal

1 lingurița de esența de vanilie

3 albușe de oua

½ cana de faina

1 lingurița praf de copt

2 lingurițe de cacao

Amesteca apa cu sucul concentrate de mere pana când se omogenizează Adaugă uleiul, esența de vanilie și amesteca bine. Adaugă albușele și amesteca bine. Într-un alt vas combina faina cu cacao și praful de copt. Amesteca toate ingredientele, pune într-un vas de cuptor și lasă la copt 20 de minute.

Valoare nutriționala (pe porție)

8 porții pe rețeta

95calorii

3gr grăsime

10gr carbohidrate

8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

4 pachete Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

6.17. Înghețata pe bat

2 pachete de shake/budinca de ciocolata/vanilie Bariatrix Proti-Max
1 cana de apa

Combina toate ingredientele pana când sunt complet omogenizate. Pune conținutul într-un vas de făcut gheata cuburi, cu o scobitoare în fiecare cub. Îngheață și servește

Valoare nutrițională (pe porție)

4 porții pe rețeta

50calorii

1gr grăsime

3gr carbohidrate

8gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

2 pachete Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 2, 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.18. Biscuiți de lămâie

1 pachet de shake/budinca de vanilie Bariatrix Proti-Max
1 pachet de băutura de lămâie Nutri-15
1 ou

Amesteca bine toate ingredientele și împarte în 6 biscuiți (porții). Coace 10 minute la cuptor.

Valoare nutrițională (pe porție)

6 porții pe rețeta

42calorii

1gr grăsime

1gr carbohidrate

6gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.19. Biscuiți de ciocolata

3 pachete de shake/budinca de ciocolata Proti-Max
3 albușe
1¼ cana de faina
2 lingurițe de ulei
2 lingurițe esența de vanilie
2 lingurițe de unt
¼ lingurița praf de copt
⅛ lingurița sare
1¼ cana apa

Amesteca bine apa cu praful de budinca. Adaugă uleiul, vanilia și untul și omogenizează bine. Adaugă ouăle și amesteca bine. Într-un alt vas combina sarea, praful de copt și faina, apoi adaugă peste budinca. Așează o folie de aluminiu pe un vas de cuptor și unge-o cu spray de gătit. Cu o lingura pune budinca pe folia de aluminiu. Lasă la cuptor 10 minute, sau pana când sunt gata!

Valoare nutrițională (pe porție)

12 porții pe rețeta
113calorii
4gr grăsime
12gr carbohidrate
7gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

3 pachete Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.20. Biscuiți a la Bariatrix

1 pachet de cacao Proti-16 (Proti-15 Hot Chocolate)
¾ cana de fulgi de ovăz
2 lingurițe de unt de alune
3 pachete îndulcitor
1 lingurița esența de vanilie
2-4 linguri de apa fierbinte

Într-un vas combina primele 5 ingrediente și amesteca bine. Adaugă apa fierbinte și amesteca pana când ia o consistență de aluat. Cu o lingurița pune aluatul pe o folie de aluminiu și bagă la frigider. Se servește rece.

Valoare nutrițională (pe porție)

12 porții pe rețeta
50calorii
2.5gr grăsime
5gr carbohidrate
3gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Ciocolata fierbinte Proti-Max (Hot chocolate)

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.21. Cookies a la Bariatrix

1 pachet de budinca/shake de ciocolata Proti-max

½ cana de coca cola dietetica

1½ cana de fulgi de ovăz

¼ cana de stafide

½ lingurița de scorțișoara

Într-un vas se combina toate ingredientele și se amesteca bine. . Cu o lingurița pune aluatul pe o folie de aluminiu și bagă la frigider. Se servește rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

8 porții pe rețeta

60calorii

1gr grăsime

11gr carbohidrate

3gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de ciocolata Proti-Max

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 3, 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: nu se recomanda!*

6.22. Gustări de nuca de cocos

1 pachet de budinca/shake de vanilie Proti-max

3 linguri de iaurt de vanilie dietetic

2 linguri lapte 1% grăsime

½ lingurița de esența de nuca de cocos

Amesteca toate ingredientele. Cu o lingurița pune aluatul pe o folie de aluminiu și bagă la congelator. Se servesc semi-inghețate. Sugestie: adaugați o lingurița de crema bătută pe porție (vezi rețeta din ghid)

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta

90calorii

1gr grăsime

10gr carbohidrate

10gr proteine

- *Produse Bariatrix:*
Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max
- *Program de dieta:*
- *Diete Generale Faza 3, 4*
 - *Diete Pre-operator*
 - *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.23. Înghețata de vanilie cu menta

1 pachet de budinca/shake de vanilie Proti-max
2 linguri de apa
¼ lingurița de esența de menta

Amesteca toate ingredientele pana devin cremoase. Cu o lingurița pune conținutul pe o folie de aluminiu unsa cu spray de gătit, apoi pune în congelator 1 ora.

Valoare nutrițională (pe porție)
1 porție pe rețeta
100calorii
2gr grăsime
5gr carbohidrate
15gr proteine

- *Produse Bariatrix:*
Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max
- *Program de dieta:*
- *Diete Generale Faza 3, 4*
 - *Diete Pre-operator*
 - *Diete Post-operator: Faza 3, 4*

6.24. New York Cheesecake

Aluat:
1 Proti-bar de vanilie cu alune (Vanilla Peanut Proti Bar), fărâmițat
1 lingurița margarina
1 lingura apa
Amesteca bine într-un vas.

Umplutura:
1 pachet de budinca/shake de vanilie Proti-15
¼ cana apa
¾ cana de brânza dulce de vaci degresata
½ esența de lămâie
Amesteca într-un blender, răstoarnă peste aluat și lasă la răcit 2 ore.

Valoare nutrițională (pe porție)
2 porții pe rețeta
200calorii
6gr grăsime
13gr carbohidrate

26gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

Baton de vanilie cu aline Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

6.25. Cheesecake de portocale

1 pachet de budinca/shake de vanilie Proti-15

1 pachet de băutura de portocale Proti-15

¼ cana de brânza dulce de vaci degresata

2-4 linguri de apa

4 biscuiți fărâmițați

Combina primele 4 ingrediente într-un blender pana când se omogenizează bine. Adaugă apa după nevoie. Pune conținutul într-un vas întins, adaugă biscuiții și răcește

Valoare nutriționala (pe porție)

2 porții pe rețeta

112calorii

2gr grăsime

13gr carbohidrate

10gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

Shake/budinca cu gust de vanilie Proti-Max

Băutura cu gust de portocale Proti-15

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4*

6.26. Plăcinta de ciocolata cu crema de alune

3 Batoane Bariatrix- Chocolate Peanut Crisp Proti Bars, fărâmițate

2 pachete de budinca/shake de vanilie

2 pachete de budinca/shake de ciocolata

1 pachet de îndulcitor

1-1½ cana de apa

Combina prafurile de budinca cu îndulcitorul Adaugă treptat apa, pana se omogenizează și conținutul devine cremos. Așează batoanele bariatrix într-un vas întins și adaugă budinca deasupra. Pune în frigider 1-2 ore și servește rece.

Valoare nutriționala (pe porție)

6 porții pe rețeta

146calorii
4gr grăsimi
12gr carbohidrate
18gr proteine

→ *Produse Bariatrix:*

2 pachete de Shake/budinca cu gust de vanilie *Proti-Max*

2 pachete de Shake/budinca cu gust de ciocolata *Proti-Max*

3 batoane de baton *Bariatrix Chocolate Peanut Crisp* (crocant de ciocolata cu alune)

→ *Program de dieta:*

- *Diete Generale Faza 4*
- *Diete Pre-operator*
- *Diete Post-operator: Faza 4 (sleeve)*