

Cate o reteta pentru fiecare zi din Postul Pastelui – 48 de feluri de mancare de post

Intre 14 martie si 30 aprilie are loc Postul Pastelui, cel mai lung post din calendarul crestin-ortodox.

In total sunt 48 de zile in care se tine post, asa ca va puteti da seama ca nu este o misiune prea usoara pentru nimeni. Mai ales ca in aceasta perioada credinciosii nu au voie sa manance produse de origine animala si, chiar si cu alimentele vegetale, nu trebuie sa fie lacomi, ci cumpatati.

In acelasi timp, acest lung post este si o ocazie de a consuma alimente cat mai sanatoase si de a face o cura de detoxifiere.

Insa, scaderea aportului de proteine si grasimi de origine animala pot face ca organismul sa aiba nevoie de mai multe mese pe zi.

De aceea, ne-am gandit ca n-ar fi rau sa strangem aici destule retete cat sa va ajunga pentru tot postul, in fiecare zi putand incerca cate una sau diverse combinatii. Le-am organizat pe supe/ciorbe, feluri principale, salate, gustari si deserturi.

Iata cele 48 de retete de post pe care vi le propunem:

Supa / ciorbe:

1. Supa de rosii cu galuste



2. Ciorba de sfecla de post



3. Supa de sparanghe cu crutoane



4. Supa de legume



5. Supa crema de legume cu crutoane picante



6. Supa de chimen cu crutoane



7. Ciorba de fasole



8. Supa de dovlecei umpluti



9. Ciorba de leurda



10. Ciorba de stevie



Feluri principale:

11. Fasole verde cu usturoi



12. Parjolute de post



13. Sarmalute de post cu ciuperci



14. Pizza de post



15. Ardei umpluti de post



16. Paste cu ciuperci



17. Mancare de mazare de post



18. Mancare de dovlecei



19. Fasole scazuta cu pastai proaspete



20. Chiftelute din naut si legume



Gustari:

21. Crema de fasole uscata



22. Ciuperci umplute



23. Clatite cu vinete



24. Chiftele din dovlecei



25. Vinete pane



26. Mic dejun arab



27. Cornuri cu seminte



28. Ciuperci pane



29. Lipii de post



30. Telina cu maioneza de post



Salate consistente:

31. Salata de conopida si ceapa rosie



32. Mujaddara



33. Burgur cu vinete si ardei



34. Salata de post cu fasole rosie



35. Orez de post



36. Salata bulgareasca de post



37. Salata de sfecla cu ciuperci



Deserturi:

38. Trufe de post



39. Mini tarte cu sos de cacao si banane



40. Chec cu cacao



41. Diplomat de post



42. Prajitura de post cu foi, gem si crema de gris caramel



43. Negresa de post, fara zahar



44. Tarta cu gutui si dovleac



45. Clatite cu mere si nuca



46. Mucenici de post



47. Negresa cu gem si nuca



48. Tort cu visine si banane



Sursa foto: psychologies.ro

Sursa articol: gustos.ro