

# 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](http://psychologies.ro)

Sursa articol: [gustos.ro](http://gustos.ro)