

***Pentru Concursul revistei Epigrama nr.100, TOP E  
Asociația Epigramiștilor din Moldova (AEM)***

**Dilema gurmandului**

O întrebare-mi pun, cam grea,  
În orice zi când mă trezesc:  
Ce oare încă aş putea  
Mânca, un pic să mai slăbesc?!...  
Gheorghe Bâlici

**Vis**

Chiar de-am ajuns octogenar  
Și-s obligat să țin dietă,  
Mult mi-ar plăcea, imaginar,  
S-o țin cu „lapte”... de starletă.  
Mihai Cimpoi

**Familială**

Soția cu pretenții de vedetă  
Din ziua nunții a ținut dietă,  
Dar a slăbit sărmana de pomană;  
El a fugit cu sora-i dolofană...  
Ion Diviza

TOP E, Tema: DIETĂ  
CLUBUL EPIGRAMIȘTILOR OLTENI Craiova

***Specific românesc***

O dietă românească,  
Bună pentru fiecare:  
Bine-ar fi să ne slăbească  
Ăștia de la guvernare!  
Janet Nică

***Din dragoste pentru bunici***

Cum cei bătrâni se-ngrașă prea urât,  
Guvernul le dă pensii prescurtate,  
Să-mbuce mai răruț, c-a hotărât:  
Dieta-i calea spre ...longevitate!  
PIF Vasilescu

***Supărarea canibalului***

***-amfibrah-***

Un vraci mi-a tăiat din dietă  
Roșcata cu gustul ei bun,  
În schimb, mi-a prescris o brunetă  
La cină și micul dejun.  
Marius Coge

DE LA CENACLUL „GLUPI” Iași  
Tema: „DIETĂ”

UNUI CONFRATE

Un critic exigent, dar foarte etic,  
A categorisit în mod sever  
Volumul său drept unul „dietetic”,  
Adică, fără sare și piper!  
Daria Dumescu

DIETĂ EFICIENTĂ

Mi-a spus un doctor, că eram prea grasă,  
Să sar o lună-ntreagă peste-o masă;  
Și-am reușit. M-am subțiat la trunchi,  
Dar câte vânătăi am la genunchi!...  
Vasile Vajoga

INSTANTANEU LA O TERASĂ

Văzând că echilibrul și-l menține  
Ducând în mâini vreo șase halbe pline,  
Am concluzionat atunci, pe dată,  
Ce e-o dietă strict echilibrată !  
Adrian Grăjdeanu

**Cenaclul HOHOTE Tg Jiu**

**TOP EPIGRAMA**

**Aprilie 2022**

**Nevasta vecinului**

Vecina-i mereu răpitoare,  
Dieta-i mă face pizmașă,  
Mănâncă și nu se îngrașă,  
Atunci, e precis... vrăjitoare!  
Any Drăgoianu

**Actuală**

Tema-mi pare desuetă,  
În aceste vremi sfrijite  
Au românii o dietă  
Din răbdări. Răbdări prăjite.  
Gabi Roșianu

**Dieta**

Dieta e în parlament  
La polonezi, legiuitoare,  
La noi e doar un tratament,  
Să faci din burta mică... mare!  
Grig M. Dobreanu

## CLUBUL UMORISTILOR 'I.I.QUINTUS' DIN PLOIESTI

TOP E, pentru nr.100

Dietă

Doctorul îmi tot repetă:

Ține omule dietă.”

Ai dreptate, aferim,

Vreau schimbare de regium.

Valentin Ursu

Dificultate

Eu de diete nu mă tem:

Mănânc fripturi, mezeluri, gem,

Dar mi-este-acum mai greu încât

Îmi stau regimurile-n gât.

Florina Dinescu

Dietă

Cu dietă și mișcare,

Ajutat de-o antrenoare

A pierdut, cam într-un an,

Zece chile și-un merțan.

Stelică Romaniuc

Cenaclul RIDENDO din Timișoara

TOP-E, **Dietă**

**Efect garantat**

Multiplele diete

Vor fi eficiente

Cu ale lor rețete

În criza de-alimente!

**Monica M. Condan**

**FOR... ever young!**

Au adoptat femeile-o vinieta,

Partid politic au și fac libații,

Dar ca să le ia-n seamă și bărbații,

Au hotărât să țină o Dietă!

**Alexandra Dogaru-ALDO**

**Ispita-n post**

După ce-a ținut dietă

Cu lăptuci, oțet și ceapă,

Are-acum o siluetă

De îți lasă gura apă!

**Ioan Lazăr**

## **SATIRICON CLUJ - Top E**

### **Tema: „DIETĂ”**

#### **O REȚETĂ DE SUCCES**

Soția are o rețetă  
Ce-i folosită la dietă:  
Își tot reduce kilele,  
Mâncându-mi mie zilele!  
Gheorghe Cireap

#### **SECRETUL LONGEVITĂȚII UNORA**

Deși au dus un trai decent,  
Puțini în viață-au rezistat  
Cât mâncătorii de rahat  
Din Parlament.  
Peru-Ioan Gârda

#### **DIETĂ ȘI PARADOX ÎN MODĂ**

Deși succes au, foarte clar,  
Femei bogate-n sâni și tur,  
Pe scene defilează doar  
Femeia șnur.  
Gavril Moisa

## **TOP E**

### **Cenaclul Umoriștilor Sibieni „Nicolaus Olahus”**

#### ***Diversitatea dietei***

Mereu, produse de tot soiul  
Am înghițit, cu gust amar:  
Covidul și, acum, războiul  
Ca supliment (f)alimentar.

**Ion Brâncuși**

#### ***Discriminare***

Trăiesc un veșnic film de groază,  
E un coșmar să fii obez,  
Căci unii se reîncarnează,  
Iar eu mă reînslănesc!

**Valentin David**

#### ***Altfel de dietă***

Pentru-ardeleanul de-altădată,  
Pe care nu-l slăbise truda,  
Dieta cea mai detestată  
A fost a grofilor din Buda.

**Gheorghe Șchiop**

Epigramele Cenaclului „Alexandru Sihleanu”- Râmnicu-Sărat pentru TOP E

**Cenaclul a fost descalificat la această ediție, deoarece au trimis mai mult de 3 epigrame de autori diferiți!**

Tema: „Dietă”

Siluetă

Văzându-i ronda siluetă,  
Pe o sărmană bicicletă  
Nedumerirea mi-e concretă:  
Cui i-ar fi bună o dietă?  
Viorel Dodan

Meniu de vară

Când masa e cam discretă,  
Nu-i decât un fapt banal.  
Cu n meniu la eprubetă,  
Aș mânca chiar și un... batal.  
Daniel Hangu

Post sever

Am slăbit, nu-i de mirare  
Secretul vi-l spun și vouă:  
Fiinde-am avut dezlegare  
La căutare de... ouă.  
Safta Leaută

Cura de slăbire

Ții nespun la siluetă  
Mănânci puțin, elimini untul,  
Faci curse pe bicicletă  
Dar într-o zi te-a luat vântul.  
————— Safta Leaută

Pretenție

Vrei talie de furnică  
Ca să ajungi fotomodel  
Dar mănânci cam mult, fetică  
Și nu doar un singur fel!  
————— Safta Leaută

Dietă de primăvară

Hai să culegem urzica  
Nu ne costă mai nimica  
Mielul, cașul, după ploaie  
Nu-l mănânc. Miroase-a oaie!  
————— Safta Leaută

PTR. TOP E NR. 100 DIN PARTEA CLUBULUI SPINUL BAIA MARE

Tema : „Dietă”

#### DIETE

Dorim regim alimentar  
Poporului de sănătate,  
Avem regim parlamentar-  
Aleșilor prosperitate  
IOAN ȘIMAN

#### SUPLEȚE ROMÂNEASCĂ

După câte se întâmplă  
Cu salarii mici și nete,  
Cheltuiala va fi simplă  
Și vom fi toți siluete.  
VIORICA GĂINARIU TAZLĂU

#### O PREOCUPARE A GUVERNULUI

Guvernul plin de-ngrijorare  
Că vrea popor cu siluetă,  
Ridică prețul la mâncare  
Și trec românii la dietă.  
VASILE ȚINCAȘ

Clubul Umoriștilor Brașoveni, Tema DIETA

#### DIETA ÎN FAMILIA NUMEROASĂ

Dieta pentru noi e sacră  
Fiind copii la masă,-o droaie  
Și felu-ntâi e-o zeamă acră  
La felul doi...mâncăm bătaie.  
Nae BUNDURI

#### DIETĂ

Doar cu vegetale,  
(Nu o spun în glumă)  
Este noua cale...  
Să devii...legumă.  
Ghe. CONSTANTINESCU

#### DIETA ROM|NEASCĂ

Foamea este noul sport  
Și vă jur pe Dumnezeu:  
Eu, dieta o suport...  
Cu regimul e mai greu.  
Paul CURIMAN

**Clubul Umoriștilor „VERVA”-Galați  
TOP E 100**

**Tema: „Dietă”**

**În Clădirea Parlamentului**

În casa aia mare și frumoasă  
Se poate observa, cu ochii triști,  
Că Parlamentul e ca o Dietă  
Formată din aceiași...fripturiști!

**Ion Moraru**

**Concluzia ei**

Mai întâi a scos un of,  
Necăjită, biata nașă  
Și-apoi, ca un filozof,:  
„Slăbiciunile... îngrașă”!

**Iulian Bostan**

**Cura de slăbire**

Aceasta-i singura dietă  
Când poți slăbi cel mai ușor  
Și nu-ți mai trebuie rețetă:  
Cea sub regim... de dictator.

**Vasile Manole**