

PLAN NUTRIȚIONAL

FATĂ

1,400 CALORII

MEAL 1

SELECTEAZĂ SURSA DE PROTEINE:

1 OU ÎNTREG SI 3 ALBUȘURI

Aș prefera să folosești varianta asta ca sursă primară de proteină dimineața deoarece este cel mai complet mix între grasimi sănatoase si proteine. Nu-ți fie frică de colesterol și acel mit al oului. Poți consuma zilnic un ou și gălbenușul accentuează HDL care este "colesterolul bun" în organism.

SELECTEAZĂ SURSA DE CARBOHIDRAȚI:

½ PAHAR FULGI DE OVĂZ (30g)

Poți să-l faci cu apa intr-un bol si băgat la microunde 2 min.

3 RONDELE OREZ EXPANDAT

Dacă preferi să schimbi poți alege rondelele de orez. Ele variază ca și calorii în funcție de brand dar încearcă să gasești unele de 50 calorii per bucată.

PÂINE INTEGRALĂ

Poți să alegi deasemenea și pâine. Îți recomand pâinea Grâu Întreg de la Vel Pitar deoarece are un raport bun de nutrienți – poți consuma 2 felii.

SELECTEAZĂ UN FRUCT:

Este important să înțelegi că ai abilitatea de a alege fructele și le poți roti de la o zi la alta. Consumarea fructelor o poti face oricând pe timpul zilei ca si gustare sau după o masă .

Poți alege dintre din variantele: **1 banana** (118g), **1 pahar afine** (100g), **căpșuni** (200g), **ananas** (150 g), **½ mango** (170g), **2 portocale** (200g) ori **1 măr mediu** (200g).

SELECTEAZĂ SURSA DE GRĂSIMI:

1 LINGURĂ DE UNT DE ARAHIDE (16g)

sau
15 MIGDALE (15g)

sau
20 ALUNE (20g)

sau
 $\frac{3}{4}$ AVOCADO (105g)

TOTALS MEAL 1: (CALORIES: 599, PROTEIN: 25g, CARB: 56g, FAT: 32g)

MEAL 2

SELECTAZĂ SURSA DE PROTEINE:

PIEPT DE PUI (100g)

Poate fi gătit in orice fel : fiert, la cuptor, la tigaie (ulei de măsline). Poți adăuga piper cu lămaie pentru un gust deosebit. Îl poți cântări crud înainte să-l gătești.

PEȘTE ALB (ORICE TIP: COD , TILAPIA) (100g)

Cântărit crud și îl poți găti cu orice fel de condimente (nu sosuri).

CURCAN SAU ȘUNCĂ DE CURCAN (100g)

Poți să alegi și curcan ca să diversifici și să nu te plictisești de același tip de mâncare. Poți să împarți sursa de proteină și să consumi jumătate de porție la masa asta și jumătate cu alta masă dacă îți se pare cantitatea prea mare.

SELECTEAZĂ SURSA DE CARBOHIDRAȚI:

$\frac{1}{2}$ PAHAR DE FULGI DE OVĂZ (40g)

3 RONDELE OREZ EXPANDAT

$\frac{1}{2}$ PAHAR DE OREZ BRUN (50g)

1 x CARTOFI MEDII (100g)

Poți alege și cartofi fără nici o problemă dar fără bacon, brânză, smântână.

$\frac{1}{2}$ CARTOF DULCE (60g)

Cartoful dulce este cel mai complex carbohidrat ever. Îți recomand să adaugi scorțișoară!

ADAUĂ :

BROCCOLI (100g)

Cel mai ușor îl fierbi într-o oală (îl pui doar în momentul în care fierbe apa și îl lași vreo 10 minute). Poți să adaugi o linguriță de unt și sare când îl mănânci.

PĂSTAI VERZI (100g)

Le poți găti cum vrei. Cel mai ușor sunt fierte și le adaugi niște ulei de măsline care accentuează absorbția de nutrienți.

BABY SPANAC (120g)

De preferat crud.

SALATĂ VERDE (200g)

SPARANGHEL (200g)

MAZĂRE (110g)

O fierbi și adaugi ce condimente vrei tu.

SELECTEAZĂ SURSA DE GRĂSIMI:

1 LINGURĂ DE ULEI DE MĂSLINE (15g)

Uleiul de măsline este cea mai bună sursă de grăsimi bune. Poți pune uleiul peste legume înainte să le mănânci sau în salată!

10 MIGDALE (10g)

20 ALUNE (20g)

1 LINGURĂ MARE DE UNT DE ARAHIDE (18g)

TOTALS MEAL 2: (CALORIES: 371, PROTEIN: 35g, CARB: 15g, FAT: 19g)

MEAL 3

SELECTEAZĂ SURSA DE PROTEINE:

PIEPT DE PUI (100g)

PEȘTE ALB (ORICE TIP: COD, TILAPIA) (150g)

SELECTEAZĂ SURSA DE CARBOHIDRAȚI:

½ PAHAR DE FULGI DE OVĂZ (50g)

2 RONDELE OREZ EXPANDAT

½ PAHAR DE OREZ BRUN (50g)

1 x CARTOFI MEDII (200g)

½ CARTOF DULCE (60g)

ADAUGĂ:

BROCCOLI (100g)

PĂSTAI VERZI (100g)

BABY SPANAC (120g)

SALATĂ VERDE (200g)

SPARANGHEL (200g)

MAZĂRE (110g)

TOTALS MEAL 3: (CALORII: 290, PROTEIN: 27g, CARB: 23g, FAT: 10g)

TOTAL ZILNIC

CALORII ȘI MACRONUTRIENȚI

CALORII: 1,400 cal

PROTEINE: 125 g

CARBOHIDRAȚI: 80 g

GRĂSIMI: 58 g



www.petrifitness.com

