

PROCESUL TĂU



PRODIGY TEAM
COACH STEFAN

Plan Alimentar 1

La trezire:

20g Tărâțe de Psyllium
500g Apă

M1: Cereale cu lapte

50g orice tip de cereale
15g Unt de Arahide
40g Orice Fructe Confiate
30g proteină din zer
150g lapte de migdale îndulcit -
VEMONDO - LIDL

M2: Ouă

2 Ouă M/L
2 felii de pâine toast integrală /
graham (60g)
100g șuncă din pulpă de porc (75%)
LIDL Pitar

M3: Cheeseburger

Burger:

75g Chifla hamburger
200g Cotlet de vita
1 Felie Cascaval Light (18g)
1 Felie Muschi crud uscat (20g)

Rosii

Salata verde

Sos:

15g Maioneza Light
15g Sos Barbecue
5g Mustar dulce
Fulgi de ceapa

M4: Crispy

Crispy:

300g Piept de pui dezosat fara
piele
40g Pesmet
50g Albus

Sos:

100g Iaurt grecesc (0%)
20g Maioneza Light
10g Mustar dulce
Fulgi de ceapa
Zama de lamaie



PRODIGY TEAM
COACH STEFAN

Declarație Nutrițională Plan 1

te ajută dacă vrei să
înlocuiești o masă în
MyFitnessPal

Plan 1				
Masa	Calorii	Proteine	Grasimi	Carbo
1	578	32	13	75
2	425	34	16	32
3	580	63	17	43
4	620	81	15	39
TOTAL	2203	210	61	189

Instrucțiuni

Preparare

Mese 1

La trezire

Poți să combini proteina de la cereale cu taratele și apa.
La 2 ore continui cu prima masă sau în funcție de senzația de foame pe care o resimți.

Instrucțiuni

Preparare

Mese 1

M1: Cereale cu lapte

1. Puneți laptele peste cereale.
2. Puteți adăuga, în lapte, esență de vanilie, îndulcitori, scorțișoară, etc.

Instrucțiuni

Preparare

Mese 1

M2: Ouă

Ouă ochiuri:

1. Folosiți un șervețel pentru a unge o tigaie antiaderentă cu ulei.
2. Așteptați să se încingă.
3. Puneți cele două oua în tigaie.
4. Acoperiți-le cu un capac și lăsați-le să se gătească la foc mediu.
5. Așteptați aproximativ 2-3 minute.
6. Verificați dacă partea de sus s-a gătit (nu mai este lichidă / este ușor lichidă, dar se poate întoarce). Dacă este cazul acoperiți și mai așteptați.
7. Le întoarceți pe cealaltă parte și le mai gătiți câteva secunde dacă considerați că este cazul.

Instrucțiuni

Preparare

Mese 1

M3: Cheeseburger

1. Carnea de vită trebuie să fie una slabă. La Carrefour găsești cubulețe de vită / carne de vită slabă pe care îi rogi să o toace.
2. Patty-urile le faci pentru mai multe zile, le congelezi și le decongelezi de pe o zi pe alta.
3. Ungi o tigaie grill / normală cu un șervețel cu ulei (n-o să meargă fără o tigaie antiaderentă).

Instrucțiuni

Preparare

Mese 1

M3: Cheeseburger

4. Iei patty-ul dezghețat îl condimentezi pe ambele părți cu sare și piper.
5. Pui patty-ul în tigaie și îl apeși cu o farfurie. Carnea nu trebuie să fie groasă.
6. O poți întoarce destul de repede pentru că fiind subțire se va găti repede.
7. Pui cașcavalul peste carne arunci niște apă în tigaie și acoperi cu un capac pentru a se topi cașcavalul.
8. Pui mușchiul crud uscat puțin în tigaie și îl rumenești pe ambele părți (opțional).
9. Montezi burger-ul.

Instrucțiuni

Preparare

Mese 1

M4: Crispy

1. Se taie și se bate pieptul de pui până se uniformizează.
2. Se dă prin albuș o singură dată și ulterior se dă bine prin pesmet.
3. Se pune la cuptor la 200* pentru 12 minute (dacă este nevoie se dă cuptorul la 250* pentru încă 3 minute).

Rutina zilnică

La trezire - 500ml apă + 20g psyllium

Cafea (dacă e cazul) - la 1/2 ore după trezire

Cântărit, la trezire, pe stomacul gol, fără haine și după ce ați mers la baie

Completare tabel greutate și tabel cardio



Protocol suplimentație

Protocol somn & stres:

1. Ashwaganda KSM66 (300mg)

1 Dimineața

2 Înainte de culcare

2. Teanină (100mg)

1 Înainte de culcare

3. Valeriană (500mg)

1 Înainte de culcare

Protocol Hidratare

TOTAL: 3,5L

CUM?

325 ml la fiecare 90 min

SAU

225 ml la fiecare 60 min

SFATURI:

- 1. Setati-vă alarme pentru a vă aminti să beți apă.**
- 2. Numărați înghițiturile necesare pentru a bea cantitatea orară de apă (325ml / 225ml) pentru a evita folosirea altor unități de măsură.**



PRODIGY TEAM
COACH STEFAN

Obiective săptămânale

Antrenament

3 antrenamente / săptămână

Apă

3,5 litri / zi

Cardio

7000 pași / zi cu excepția zilelor de antrenament în care vei face 20 min cardio

Aplicații necesare

Monitorizarea pașilor:

StepsApp

Pentru contorizarea alimentelor:

MyFitnessPal

Pentru a cronometra circuitele și stretching-ul:

Tabata Timer: Interval Timer

Pentru a-ți aminti să bei apă:

Alarma telefonului

Pentru a-ți aminti evenimente importante:

Calendarul telefonului

