



PROCESUL TĂU



PRODIGY TEAM

TATĂL FITNESSULUI





I. ALIMENTAȚIE



PRODIGY TEAM

TATĂL FITNESSULUI



PLAN ALIMENTAR

Masa 1 (xx:xx)

Iaurt cu fructe

Produs	Gramaj
2 iaurt grecesc	300
Granola / fulgi de porumb	30
1 banana	150
Total	480

Masa 2 (xx:xx)

Omleta

Produs	Gramaj
2 oua	110
2 albusuri de ou	50
2 felii de Muschi crud uscat	16
4 felii de Paine crocanta integrala - Wasa	18
Rosii	150
Total	344

Masa 3 (xx:xx)

Salata de ton

Produs	Gramaj
1 Salata de ton - Nixe - LIDL	220
4 felii de Paine crocanta integrala - Wasa	18
Rosii	150
Total	388

Masa 4 (xx:xx)

Sandwich

Produs	Gramaj
4 felii de paine toast	120
2 felii de sunca	40
2 felii Branza topita Cheddar felii	40
Piept de pui dezosat fara piele	200
Orice legume	100
Total	500



PLAN ALIMENTAR

Masa 1 (xx:xx)

iaurt cu fructe

Produce	Gramaj
2 iaurt grecesc	300
Granola / fulgi de porumb	30
1 banana	150
Total	480



INSTRUCȚIUNI PREPARARE MESE

M 1 : Iaurt cu fructe

N/A



PLAN ALIMENTAR

Masa 2 (xx:xx)

Omleta

Produs	Gramaj
2 oua	110
2 albusuri de ou	50
2 felii de Muschi crud uscat	16
4 felii de Paine crocanta integrala - Wasa	18
Rosii	150
Total	344



INSTRUCȚIUNI PREPARARE MESE

Oua 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.



INSTRUCȚIUNI PREPARARE MESE

Oua ochiuri

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

Oua fierte

1. Într-un vas puneți apă la fiert.
2. Așteptați până apa începe să fiarbă.
3. Puneți ouăle în apă și așteptați între 5-10 minute, unde 5 = gălbenuș foarte moale și 10 = gălbenuș gătit complet (Recomand 6 minute pentru gălbenuș moale).



INSTRUCȚIUNI PREPARARE MESE

Omleta

1. Folosiți un șervețel pentru a unge o tigaie antiaderentă cu ulei.
2. Așteptați să se încingă.
3. Într-un castron condimentați ouăle cu sare, piper, oregano, busuioc sau orice condimente vă plac.
4. Amestecați-le până se omogenizează complet.



INSTRUCȚIUNI PREPARARE MESE

Omleta

5. Puneți ouăle în tigaie.

6. Acoperiți-le cu un capac și lăsați-le să se gătească la foc mediu.

7. Așteptați aproximativ 2-3 minute.



INSTRUCȚIUNI PREPARARE MESE

Omleta

8. 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.

9. Le întoarceți pe cealaltă parte și le mai gătiți câteva secunde dacă considerați că este cazul.



PLAN ALIMENTAR

Masa 3 (xx:xx)

Salata de ton

Produs	Gramaj
1 Salata de ton - Nixe - LIDL	220
4 felii de Paine crocanta integrala - Wasa	18
Rosii	150
Total	388



INSTRUCȚIUNI PREPARARE MESE

M3: Salata de ton

N/A



PLAN ALIMENTAR

Masa 4 (xx:xx)

Sandwich

Produs	Gramaj
4 felii de paine toast	120
2 felii de sunca	40
2 felii Branza topita Cheddar felii	40
Piept de pui dezosat fara piele	200
Orice legume	100
Total	500



INSTRUCȚIUNI PREPARARE MESE

M4: Sandwich

N/A



DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ PLAN 1

te ajută dacă vrei să înlocuiești o masă în MyFitnessPal

Plan 1				
Masa	Calorii	Proteine	Grasimi	Carbo
1	397	28	3	68
2	304	26	13	19
3	362	26	10	42
4	684	67	16	64
TOTAL	1747	148	42	193



LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

LISTA DE CUMPARATURI	Gramaj
2 iaurt grecesc	2100
Granola / fulgi de porumb	210
1 banana	1050
2 oua	770
2 albusuri de ou	350
2 felii de Muschi crud uscat	112
4 felii de Paine crocanta integrala Wasa	252
Rosii	2100
1 Salata de ton Mexicana - Nixe - LIDL	1540
4 felii de paine toast	840
2 felii de sunca	280
2 felii Branza topita Cheddar felii	280
Piept de pui dezosat fara piele	1400
Orice legume	700



II. RUTINA ZILNICĂ & SAPTAMANALA



Zilnic, la trezire:

- **cantarire pe stomacul gol**

Saptamanal:

- **De facut ajustarea saptamanala, in fiecare joi**
- **de incarcat in Drive poze Fata - Spate - Lateral**
- **de completat tabelul greutate**
- **de completat tabelul cardio**
- **de completat chestionarul**
- **anunta-ma cand termini**



III. SUPLIMENTAȚIE



N/A

IV. HIDRATARE



TOTAL APĂ: 3L

CUM?

275 ml la fiecare 90 min

SAU

200 ml la fiecare 60 min

SAU

**oricum consideri că e mai ok pentru
tine**

SFATURI:

**1. Setati-vă alarme pentru a vă aminti
să beți apă.**

**2. Numărați înghițiturile necesare
pentru a bea cantitatea orară de apă
(275ml / 200ml) pentru a evita
folosirea altor unități de măsură.**



V. OBIECTIVE



Antrenament

2 antrenamente / săptămână

Apă

3 litri / zi

Cardio

5000 pași / zi



VI. 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**



VII. INTREBARI FRECVENTE



1. Cantitățile de mâncare sunt negătite.

De exemplu:

- Greutatea cous cous-ului va crește după gătire.
- Greutatea puiul va scădea după gătire (50g de piept de pui negătit se va transforma în aprox. 112g pui gătit)

2. Ca să economisiți timp gătiți în avans pentru mai multe zile.

3. Uleiul se adaugă

peste preparatul finit, adică nu se prăjește în acesta.

4. Pentru a evita lipirea preparatelor puteți unge tigaia cu un servetel cu ulei. Totuși, o investiție bună ar fi o tigaie antiaderentă.



5. Puteți schimba ordinea meselor.

6. Dacă mesele sunt prea voluminoase nu este nici o problemă dacă nu le terminați.

7. Dacă doriți să înlocuiți o masă, utilizați aplicația MyFitnessPal și introduceți alimentele / felul de mâncare astfel încât să coreleze cu aportul de macronutrienți & calorii prezent la finalul mesei.

8. Orele meselor sunt orientative.

Obişnuieşnuiți-vă să mâncați regulat cu o distanță de 3-4 ore între mese.

9. Tărâțele de Psyllium se pot combina cu iaurt sau orice lichid. Totuși, recomand să le amestecați direct cu apă pentru că devin foarte gumoase (200g apă pentru 5g de tărâțe).

