



***Antrenament 3 zile pe săptămână***

*By Fit Sapiens Gym*

## Ansamblu Antrenament și Recomandări

Nr. Grupă	Ziua 1 (Picioare)	Ziua 2 (Partea superioară)	Ziua 3 (Fesieri)
1	Cvadriceps	Pectorali	Fesieri
2	Biceps Femural	Spate	Abdomen
3	Gambe	Umeri	-
4	Abdomen	Triceps	-
5	-	Biceps	-

### Recomandări:

- Începe fiecare antrenament cu o încălzire în prealabil de 5-10 minute** (mișcări constante ale membrelor corpului, precum și 3-5 minute de alergare ușoară la bandă/bicicletă);
- la pauză o zi între fiecare sesiune de antrenament.** Îți poți așeza zilele de antrenament în săptămână astfel:
  - Luni/Miercuri/Vineri
  - Marți/Joi/Sâmbătă
  - Miercuri/Vineri/Duminică
- Dacă obiectivul tău este slăbirea, între zilele de antrenamente cu greutate, **poți include zile dedicate pentru activitate cardio:** alergare la bandă, bicicletă, crosstrainer, etc. Exemplu:
  - Luni: Push (Pectorali, Umeri, Triceps)
  - Marți: Cardio
  - Miercuri: Legs (Cvadriceps, Biceps femural, Gambe)
  - Joi: Cardio
  - Vineri: Pull (Spate, Trapez, Biceps, Abdomen)
- Dacă dorești să faci cardio de fiecare dată când vii la sală, îți recomandăm să îl faci **după** ce efectuezi antrenamentele cu greutate;

## Antrenament Detaliat

### Note:

1. Apasă click pe denumirea oricărui exercițiu pentru a vedea modul corect de lucru.
2. Pentru a alege greutatea corectă de lucru pentru tine, folosește o greutate cu care poți efectua **minimum 8 repetări corecte și maximum 15 repetări corecte**.
3. Recomandăm ca pauzele dintre seturi să fie undeva între 45 și 90 de secunde.

### Ziua 1 (Picioare): Cvadriiceps, Biceps Femural, Gambe

Nr. Ex.	Grupă Antrenată	Denumre exercițiu	Nr. Seturi	Nr. Repetări
1	Cvadriiceps	<a href="#">Goblet Squats</a>	4	8-15
2		<a href="#">Leg Press</a>	4	8-15
3		<a href="#">Extensii cvadriiceps</a>	4	8-15
4	Biceps Femural	<a href="#">Ridicari din bazin cu calcaiele sprijinite pe băncuță</a>	4	8-15
5		<a href="#">Flexii pentru biceps femural</a>	4	8-15
6	Gambe	<a href="#">Ridicari pe varfuri pentru gambe</a>	4	8-15
7	Abdomen	<a href="#">Crunch Abdominal Modificat</a>	3	12-15
9		<a href="#">Echere Abdominale</a>	3	12-15

***Ziua 2 (Partea superioară): Pectorali, Spate, Umeri, Biceps, Triceps***

<b>Nr. Ex.</b>	<b>Grupă Antrenată</b>	<b>Denumre exercițiu</b>	<b>Nr. Seturi</b>	<b>Nr. Repetări</b>
1	<i>Pectorali</i>	<a href="#">Impins pentru piept la aparat</a>	4	8-15
2		<a href="#">Fluturări la Pec Deck</a>	4	8-15
3	<i>Spate</i>	<a href="#">Tractiuni la helcometru cu priza larga pronatie</a>	4	8-15
4		<a href="#">Ramat la cablu, cu priza neutra-ingusta</a>	4	8-15
5	<i>Umeri</i>	<a href="#">Impins cu gantere deasupra capului din sezut</a>	4	8-15
6		<a href="#">Ridicări laterale cu gantere pentru umeri</a>	3	8-15
7	<i>Triceps</i>	<a href="#">Extensii pentru triceps cu gantera in spatele capului</a>	3	8-15
8		<a href="#">Extensii pentru triceps, la scripete cu sfoara</a>	4	8-15
9	<i>Biceps</i>	<a href="#">Flexii Biceps EZ</a>	4	8-15
10		<a href="#">Flexii Rotativ Alternative pentru biceps</a>	3	8-15

### Ziua 3 (Fesieri și Abdomen)

Nr. Ex.	Grupă Antrenată	Denumre exercițiu	Nr. Seturi	Nr. Repetări
1	<i>Fesieri</i>	<a href="#">Mers Fandat</a>	4	8-15/picior
2		<a href="#">Genuflexiuni bulgaresti</a>	4	8-15/picior
3		<a href="#">Extensii pentru fesieri</a>	4	8-15/picior
4		Abducții la aparat	4	8-15
5	<i>Abdomen</i>	<a href="#">Ridicări cu genunchii la piept din culcat dorsal</a>	4	8-15
6		<a href="#">Forfecări Abdominale</a>	3	60 sec./set

## **Vrei un antrenament personalizat exact pentru nevoile tale?**

*Echipa Fit Sapiens Gym îți stă la dispoziție cu următoarele servicii:*

### **1. Alcătuire Plan de Antrenament Personalizat, în funcție de:**

- *Nivelul tău de fitness;*
- *Grupe musculare deficitare;*
- *Frecvența dorită (câte antrenamente pe săptămână preferi)*
- *Accidentări suferite în trecut;*

***Pretul Alcătuire Plan de Antrenament Personalizat: 200 RON***

### **2. Serviciul de Personal Training**

- *Măsurători înainte și după și evaluarea cu analizatorul corporal Tanita;*
- *8 sau 12 antrenamente asistate cu antrenor (în funcție de pachetul ales);*
- *Plan de Nutriție inclus;*

***Preț Personal Training 8 ședințe: 320 lei\****

***12 ședințe: 400 lei\****

*\*Abonamentele Personal Training nu includ și prețul abonamentului pentru acces în sală;*



*Plan de Nutriție Echilibrat 1500 kcal pentru 2 săptămâni*

## ***Disclaimer***

- 👉 Rețetele propuse în acest plan de nutriție gratuit conțin ingrediente ce pot cauza reacții alergice pentru anumite persoane.**
- 👉 Aceste rețete sunt doar sugestii. Nu folosi o rețetă ce conține ingrediente la care ești alergică.**
- 👉 Dacă ești nesigură de potențialele reacții alergice, te rog consultă-ți medicul de familie. Dacă ai nevoie de sfaturi despre cum să înlocuiești anumite ingrediente, te rog să mă contactezi.**
- 👉 Ești de acord cu faptul că acest plan nu este creat special pentru fiecare individ în parte și este prezentat fără niciun tip de evaluare a stării de sănătate sau cunoștințe privind condițiile individuale de sănătate.**
- 👉 Înțelegi că noi nu oferim sfaturi medicale și că nici un sfat medical nu este cuprins în serviciile pe care le furnizăm.**
- 👉 Consultați întotdeauna un profesionist calificat din domeniul sănătății înainte de a vă schimba dieta sau de a începe orice rutină de exerciții.**
- 👉 Prin urmarea acestui plan de nutriție declari că ai citit și acceptat termenii și condițiile de mai sus fără limite sau schimbări.**
- 👉 Brandurile și suplimentele sugerate în planul de nutriție nu sunt obligatorii, însă, înțelegi că modificarea acestora poate duce la schimbări în valorile nutriționale.**



## ***Recomandări Generale***

- ☞ Alege mereu să pregătești alimentele fără ulei, sau cu cât mai puțin ulei. Indiferent de tipul de ulei folosit, toate au conținut caloric foarte mare, lucru care afectează într-un mod negativ procesul de slăbire**
- ☞ Astfel, alege constant modalități de preparare precum: cuptor, gril, aburi.**
- ☞ Consumă apă, aproximativ 2-3l/zi.**
- ☞ Odihna este importantă în procesul de slăbire și nu numai, de aceea, ia în calcul somnul, vreme de 7-8 ore pe noapte.**
- ☞ Dacă obișnuiești să consumi băuturi ce conțin cofeină, alege să eviți băuturi de tipul 3în1, ciocolată caldă sau alte produse asemănătoare. Au un conținut crescut kcal dar și un conținut ridicat de grăsimi nesănătoase (hidrogenate). Optează pentru cafea clasică și ceai verde. Ca îndulcitor poți folosi stevia.**
- ☞ Dacă consumi băuturi carbogazoase, alege întotdeauna variantele 0 zahăr. Acestea conțin de asemenea îndulcitori, însă fără putere calorică.**

**ZIUA 1**

<b>Masă</b>	<b>Brand</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Cantitate</b>	<b>U.M.</b>	<b>Proteine</b>	<b>Glucide</b>	<b>Grăsimi</b>	<b>Kcal</b>	<b>Mod de preparare</b>
<i><b>Omletă cu brânză, șuncă și ceapă</b></i>	Generic	Ou de găină	2	buc.	12.0	2.0	10.0	146	Se pun la călit brânza, ceapa și șunca presată în uleiul de măsline și (după caz) puțină apă. Ulterior, se adaugă cele 3 ouă bătute și se lasă până ce preparatul capată consistența dorită.
	Generic	Brânză de Oaie	40	g	7.28	1.2	8.4	110	
	Generic	Șuncă Presată	40	g	6	1.34	0.4	33	
	Generic	Ceapă Verde	50	g	0.5	3.65	0	17	
	Generic	Ulei de măsline	10	ml	0	0	9.0	81	
	Generic	Pâine albă, clasică (1 felie)	20	g	1.6	11	0.28	53	
<i><b>Macrou la gril cu orez și legume mexicane</b></i>	Edenia	File de Macrou	100	g	19.0	0.5	14.0	204	File-ul de Macrou se condimentează cu sare, piper și alte ingrediente preferate, după care se pune pe grilul încins. Punga de orez se pune direct în apa clocotită, iar legume se pot trage la tigăie. Ulterior, se amestecă orezul fiert cu legumele trase la tigăie și se condimentează după gust.
	Edenia	Mix legume in stil mexican	100	g	2.5	7.3	0.4	43	
	Golden Sun (Lidl)	Orez (săculeț 100g) Golden Sun (Lidl)	100	g	8.0	79.0	1.0	357	
<i><b>Supă cremă de broccoli</b></i>	Generic	Broccoli	250	g	2.5	27.5	2.5	143	Se fierb cartofii, ceapa și broccoli. Când ingredientele sunt moi, se adaugă și untul și se amestecă cu ajutorul unui mixer sau robot de bucătărie, până se transformă în cremă. La final se poate adăuga 1/2 lingură de ulei de măsline. Preparatul se condimentează cu sare, piper și diferite ierburi aromatice.
	Generic	Cartofi	80	g	0.8	13.6	0.08	58	
	Albalact	Unt 65% Grăsime	20	g	0.0	0.1	13.0	117	
	Generic	Ceapă roșie	30	g	0.3	2.4	0.0	11	
	Generic	Pâine albă, clasică - rumenită la cuptor	50	g	4	27.5	0.7	132	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>65</b>	<b>177</b>	<b>60</b>	<b>1504</b>	

**ZIUA 2**

<b>Masă</b>	<b>Brand</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Cantitate</b>	<b>U.M.</b>	<b>Proteine</b>	<b>Glucide</b>	<b>Grăsimi</b>	<b>Kcal</b>	<b>Mod de preparare</b>
<i>Lapte de ovăz cu fulgi de porumb și banane</i>	Generic	Banana	120	g	0.0	27.6	0.0	110	Se consumă ca atare.
	Aro	Fulgi de porumb	70	g	5.5	59.6	1.3	272	
	Alpro	Lapte de ovăz, <b>Alpro</b>	300	ml	0.9	24.0	4.5	140	
<i>Piept de curcan cu cartofi roșii și ciuperci</i>	Generic	Piept de curcan	200	g	44.0	2.0	4.0	220	Se condimentează pieptul de curcan cu sare, piper și alte condimente preferate, după care se pune la gril sau cuptor. Iar cartofii împreună cu ciupercile se lasă la foc mic, în tigaia cu capac, într-o lingură de ulei (10 ml) și ~100 ml de apă. Pe măsură ce aceștia fierb, se mai completează cu apă, pentru o fierbere completă. Totul se condimentează după gust.
	Generic	Cartofi	150	g	1.5	25.5	0.15	109	
	Generic	Ciuperci	70	g	2.2	2.3	0.0	18	
	Generic	Ulei de măsline	10	ml	0	0	9.0	81	
<i>Salată orientală</i>	Generic	Ou de găină	2	buc.	12.0	2.0	10.0	146	Se fierb 2 ouă tari. Se fierb 300 g de cartofi. Se taie toate ingredientele bucățele. Se adaugă 10 ml de ulei de măsline și se amestecă totul. Se condimentează cu sare, piper și ierburi aromatice.
	Generic	Cartofi	250	g	2.5	42.5	0.25	182	
	Generic	Măsline Negre	70	g	0.56	4.41	7.49	87	
	Generic	Ceapă roșie	70	g	0.7	5.6	0.0	25	
	Generic	Castravete murat	70	g	0.21	1.61	0.14	9	
	Generic	Gogoșari	70	g	0.4	10.5	0.1	44	
	Generic	Ulei de măsline	10	ml	0	0	9.0	81	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>70</b>	<b>208</b>	<b>46</b>	<b>1525</b>	

**ZIUA 3**

<b>Masă</b>	<b>Brand</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Cantitate</b>	<b>U.M.</b>	<b>Proteine</b>	<b>Glucide</b>	<b>Grăsimi</b>	<b>Kcal</b>	<b>Mod de preparare</b>
<i>Shake cu fulgi de ovăz, banana, măr și kiwi (la blender)</i>	Generic	Fulgi de ovăz	50	g	7.0	35.0	3.5	200	Se pun în blender: 200 ml de apă și restul ingredientelor menționate, tăiate cubulețe. Ulterior se amestecă în blender și se consumă amestecul.
	Generic	Măr	100	g	0.0	14.0	0.0	56	
	Generic	Banana	150	g	0.0	34.5	0.0	138	
	Generic	Kiwi	150	g	1.5	22.5	1.5	110	
<i>Paste cu sos carbonara (Panzani)</i>	Barilla	Paste, Barilla (orice tip - toate au cam același nr. de kcal)	150	g	18.75	106.8	3	529	Se fierb pastele până ce au consistența potrivită și se adaugă 100g sos carbonara.
	Panzani	<a href="#">Sos Carbonara, Panzani</a>	100	g	4.0	4.4	10.0	124	
<i>Frigărui de Pui La cuptor</i>	Generic	Piept de pui	200	g	44.0	2.0	4.0	220	Într-un bol condimentează pieptul de pui tăiat cubulețe. Taie toate legumele într-o formă care să îți permită introducerea acestora pe băț. Așează toate ingredientele pe bețele de frigărui și pune-le la cuptor pentru 20-25 de minute în cuptor încins la 200 grade.
	Generic	Ardei Gras	150	g	0.75	9	0	39	
	Generic	Ceapă roșie	80	g	0.8	6.4	0.0	29	
	Generic	Dovlecel	150	g	1.5	3.0	0.0	18	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>78</b>	<b>238</b>	<b>22</b>	<b>1462</b>	

**ZIUA 4**

<b>Masă</b>	<b>Brand</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Cantitate</b>	<b>U.M.</b>	<b>Proteine</b>	<b>Glucide</b>	<b>Grăsimi</b>	<b>Kcal</b>	<b>Mod de preparare</b>
<b>Platou cu Ou Fiert, Cașcaval, Roșii, Șuncă Presată + Pâine</b>	Generic	Ou de găină	3	buc.	18.0	3.0	15.0	219	Se fierb 3 ouă la consistența dorită. Restul alimentelor se așează pe farfurie în cantitățile specificate.
	Generic	Șuncă Presată	50	g	7.5	1.675	0.5	41	
	Generic	Roșii	150	g	0	6	0	24	
	Generic	Pâine albă, clasică	50	g	4	27.5	0.7	132	
	Hochland	Cașcaval Clasic, <b>Hochland</b>	50	g	11.5	0.9	13.0	166	
<b>Ciorbă de legume</b>	Generic	Ciorbă de legume	500	g	5.0	50.0	25.0	445	Ciorbă de legume, după preferințe. Se poate consuma alături de ceapă/ardei iute/pâine.
	Chef Gourmand	Pâine 7 semințe	50	g	5.9	18.35	4.6	138	
<b>Ton cu fasole rosie si sos de rosii decojite</b>	Siblou	Conservă de ton (bucăți de ton)	185	g	48.1	0	1.85	209	Se pun într-o tigă wok toate pentru câteva minute, unde se adaugă condimentele preferate și se amestecă.
	Generic	Fasole Roșie	80	g	3.2	19.2	2.8	115	
	Generic	Conserva rosii decojite	100	g	1	4	0	20	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>104</b>	<b>131</b>	<b>63</b>	<b>1510</b>	

**ZIUA 5**

<b>Masă</b>	<b>Brand</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Cantitate</b>	<b>U.M.</b>	<b>Proteine</b>	<b>Glucide</b>	<b>Grăsimi</b>	<b>Kcal</b>	<b>Mod de preparare</b>
<i>laurt cu fibre și biscuite Belvita</i>	Activia	laurt de băut cu fibre, 320 g	320	g	8.96	30.08	2.56	179	Se consumă ca atare.
	Belvita	Belvita Softbakes, cu ciocolată, 50g.	1	buc.	2.55	31	7.5	202	
<i>Chifteluțe de năut (falafel) cu salată</i>	Generic	Năut	150	g	28.5	90	0.15	475	Năutul (conservă sau lăsat la înmuiat peste noapte) se amestecă cu restul de ingrediente într-un blender, până se transformă într-o pastă. Ulterior, se formează niște biluțe (chiftelile) din pasta respectivă, și se pun la cuptor pentru 35-40 de minute.
	Generic	Făină albă	20	g	2.2	14.8	0.2	70	
	Generic	Usturoi	30	g	1.8	8.1	0.2	41	
	Generic	Ceapă roșie	30	g	0.3	2.4	0.0	11	
	Generic	Pătrunjel	20	g	0.6	1.2	0.2	9	
	Generic	Mix Salată (roșii, castraveți, ceapă, etc.)	150	g	1.5	6.0	0.2	31	
<i>Couscous cu legume</i>	Panzani	Couscous	100	g	12.0	73.0	2.0	358	Se pun toate legumele la foc mic în ulei cu puțină apă, penrtu a se căli. Când acestea devin ușor aurii, în tigaie se pune cantitatea de couscous. Ulterior, se pună 1/2 cană de apă fierbinte în tigaie, se oprește focul, și se mai lasă pentru 2-3 minute. Se pun condimentele după gust (curry, piper, sare)
	Generic	Roșii	150	g	0	6	0	24	
	Generic	Castravete	200	g	0.6	4.6	0.4	24	
	Generic	Ceapă roșie	100	g	1.0	8.0	0.0	36	
	Generic	Dovlecel	100	g	1.0	2.0	0.0	12	
	Generic	Ulei de măsline	10	ml	0	0	9.0	81	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>61</b>	<b>277</b>	<b>22</b>	<b>1554</b>	

**ZIUA 6**

Masă	Brand	Ingrediente	Cantitate	U.M.	Proteine	Glucide	Grăsimi	Kcal	Mod de preparare
<i>Sandwich cu cremă de brânză, șuncă din piept de curcan și salată</i>	Generic	Pâine grâu integrală, clasică	120	g	10.8	59.4	1.56	294.84	Se ia pâine prăjită, care se poate prăji la un toaster, după care se tartinează cu crema de brânză, peste care se așează șunca presată din piept de curcan, salata și cealaltă felie de pâine.
	Pilos	Cremă de brânză High Protein, (Cream Spread), Pilos/ Lidl	150	g	15.0	6.0	13.5	205.5	
	Meda	Șuncă din piept de curcan, Meda	100	g	19.0	4.3	1.4	105.8	
	Generic	Salată	60	g	0.7	1.9	0.2	12.2	
<i>Piept de pui cu spanac la grill/woc</i>	Generic	Piept de pui	150	g	33.0	1.5	3.0	165.0	Se pun în tigaie 20g de unt, 5 ml de ulei de măsline și 100 ml de apă. Ulterior, se adaugă ceapa, spanacul tocat-înghețat și pieptul de pui tăiat cubulețe. Se prepară totul la foc mic, cu capac. Se adaugă sare, piper și alte condimente după gust.
	Generic	Spanac tocat	300	g	8.6	10.8	1.2	88.2	
	Generic	Ceapă	50	g	0.5	3.65	0	16.6	
	Generic	Ulei de măsline	5	ml	0	0	4.5	40.5	
	Albalact	Unt 65% Grăsime	20	g	0.0	0.1	13.0	117.5	
<i>Ciulama de ciuperci cu mămăligă</i>	Generic	Ciuperci	300	g	9.3	9.9	0.1	77.6	Într-o tigaie tip wok se așează cantitatea de ciuperci, cu ceapă și uleiul de măsline. Se poate adăuga și 100-200 ml de apă. Se lasă la foc mic, cu capac, până ce acestea sunt făcute. Ulterior, se scot, în tigaie rămânând doar zeama, în care se toarnă rând pe rând, pe măsură ce se amestecă constant, cantitatea de făină. Ulterior, când capăta consistența dorită, se repun ciupercile și se amestecă bine. Simultan, se pregătește mămăliga, fierbând bine mălaiul și amestecându-l, cu sare, până ce capăta consistența de mămăligă.
	Generic	Mălai	70	g	5.6	52.5	1.4	245	
	Generic	Ceapă roșie	100	g	1.0	8.0	0.0	36	
	Generic	Făină albă	30	g	3.3	22.2	0.3	104.7	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>107</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>1509</b>	

**ZIUA 7**

<b>Masă</b>	<b>Brand</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Cantitate</b>	<b>U.M.</b>	<b>Proteine</b>	<b>Glucide</b>	<b>Grăsimi</b>	<b>Kcal</b>	<b>Mod de preparare</b>
<i>Shake din iaurt, banană și pudră proteică</i>	Generic	Banana	150	g	0.0	34.5	0.0	138.0	Se pun toate ingredientele într-un blender și se mixează.
	MyProtein	Impact Whey Protein, My Protein, Aromă (25 g - o cupă)	25	g (o cupă)	20.5	1.0	1.9	102.9	
	Napolact	<a href="#">Iaurt de băut, 1.5% Grăsimi, 330 g</a>	330	g	10.56	12.21	4.95	135.63	
<i>Omletă la cuptor cu ardei gras, ciuperci și ceapă roșie</i>	Generic	Ou de găină	2	buc.	12.0	2.0	10.0	146.0	Ciupercile, ceapa și ardeiul gras se călesc în tigaia cu capac, la foc mic, în 5 ml de ulei (1/2 lingură) și 100 ml de apă. Între timp se bat ouăle, după care legumele se pun în ouăle bătute și totul se pune la cuptor, pentru 15-20 de minute. Se poate consuma alături de pâine, brânză și roșii.
	Generic	Ardei Gras	200	g	1	12	0	52	
	Generic	Ciuperci	70	g	2.2	2.3	0.0	18.1	
	Generic	Ceapă roșie	100	g	1.0	8.0	0.0	36	
<i>Pizza Quattro Formaggi</i>	Dr. Oetker	<a href="#">Pizza Quattro Formaggi, Dr. Oetker (340g)</a>	340	g	37.4	81.6	47.6	904.4	Se prepară la cuptor conform instrucțiunilor de pe ambalaj
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>85</b>	<b>154</b>	<b>64</b>	<b>1533</b>	



**ZIUA 8**

Masă	Brand	Ingrediente	Cantitate	U.M.	Proteine	Glucide	Grăsimi	Kcal	Mod de preparare
Smoothie cu lapte de migdale, afine, banană și măr	Alpro	<a href="#">Lapte de migdale, Alpro</a>	100	ml	0.4	2.4	1.1	21.1	Se mixează toate ingredientele, în cantitățile specificate, în blender.
	Generic	Afine	100	g	0.4	12.2	0.0	50.5	
	Generic	Banana	200	g	0.0	46.0	0.0	184.0	
	Generic	Măr	250	g	0.0	35.0	0.0	140.0	
Shaworma sanatoasa la farfurie	Generic	Piept de pui	200	g	44.0	2.0	4.0	220.0	Se pregătește pieptul de pui la gril, fără ulei. Cartofii se pot fierbe sau pot fi tăiați pai și preparați la cuptor, cu puțin ulei de măsline. La final, se așează toate ingredientele pe farfurie, alături de sosuri și se consumă alături de o lipie sau chiar se poate așeza în lipie, precum o shaworma clasică.
	Generic	Cartofi	200	g	2	34	0.2	145.8	
	Generic	Roșii	200	g	0	8	0	32	
	Generic	Castravete murat	100	g	0.3	2.3	0.2	12.2	
	Generic	Maioneză Light	20	g	0.18	1.8	5.4	56.52	
	Generic	Lipie	80	g	10.4	46.6	0.0	227.9	
Supă cremă de ciuperci	Generic	Ciuperci	300	g	9.3	9.9	0.1	77.6	Se fierb toate legumele, până ce acestea sunt făcute. În timpul fierberii se poate adăuga sare, piper și ierburi aromatice, etc. După care, conținutul se pune într-un blender pentru a se mixa. Pânea se poate coace la cuptor sau se poate consuma ca atare.
	Generic	Cartofi	100	g	1	17	0.1	72.9	
	Generic	Ardei Gras	100	g	0.5	6	0	26	
	Generic	Ceapă roșie	100	g	1.0	8.0	0.0	36	
	Generic	Pâine grâu integrală, clasică	50	g	4.5	24.75	0.65	122.85	
	Generic	Ulei de măsline	10	ml	0	0	9.0	81	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>74</b>	<b>261</b>	<b>21</b>	<b>1526</b>	

**ZIUA 9**

Masă	Brand	Ingrediente	Cantitate	U.M.	Proteine	Glucide	Grăsimi	Kcal	Mod de preparare
Omletă cu brânză, șuncă și ceapă	Generic	Ou de găină	2	buc.	12.0	2.0	10.0	146	Se pun la călit brânza, ceapa și șunca presată în uleiul de măsline și (după caz) puțină apă. Ulterior, se adaugă cele 3 ouă bătute și se lasă până ce preparatul capătă consistența dorită.
	Generic	Brânză de Oaie	40	g	7.28	1.2	8.4	110	
	Generic	Șuncă Presată	40	g	6	1.34	0.4	33	
	Generic	Ceapă Verde	50	g	0.5	3.65	0	17	
	Generic	Ulei de măsline	10	ml	0	0	9.0	81	
	Generic	Pâine albă, clasică (1 felie)	20	g	1.6	11	0.28	53	
Paste cu ton și roșii	Barilla	Paste, Barilla (orice tip)	120	g	15	85.44	2.4	423.36	Se fierb pastele cu puțină sare. Când acestea sunt gata, se amestecă cu tonul și roșiile proaspete. Se poate condimenta cu sare, piper și usturoi granulat.
	Siblou	Conservă Ton Bucăți (în apă)	185	g	48.1	0	0.555	197.395	
	Generic	Roșii	120	g	0	4.8	0	19.2	
Ciorbă de legume	Generic	Ciorbă de legume	400	g	4.0	40.0	20.0	356	Ciorbă de legume, după preferințe. Se poate consuma alături de ceapă/ardei iute/pâine.
	Chef Gourmand	Pâine 7 semințe	50	g	5.9	18.35	4.6	138.4	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>100</b>	<b>168</b>	<b>56</b>	<b>1573</b>	

**ZIUA 10**

<b>Masă</b>	<b>Brand</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Cantitate</b>	<b>U.M.</b>	<b>Proteine</b>	<b>Glucide</b>	<b>Grăsimi</b>	<b>Kcal</b>	<b>Mod de preparare</b>
Terci de fulgi de ovăz cu banană, măr și scortişoară	Generic	Fulgi de ovăz	60	g	8.4	42.0	4.2	239.4	Se lasă peste noapte 100g fulgi de ovăz în 200-300 ml de apă, la frigider. Dimineața se amestecă la blender cantitatea de banană și măr specificate. Ulterior, paste de fructe obținută se așează peste terciul de ovăz, după care se presară un praf de scortişoară.
	Alpro	Banană	150	g	0.0	34.5	0.0	138.0	
	Generic	Măr	200	g	0.0	28.0	0.0	112.0	
Pulpe de pui cu orez și legume cu unt	Generic	Pulpe de pui dezosate	150	g	21.0	6.0	18.0	270.0	Pulpele se pot prepara la cuptor sau în tigaie, la foc mic, cu capac. Săculețul de orez se fierbe conform instrucțiunilor de pe ambalaj, iar legumele se prepară în tigaie/gril.
	Golden Sun (Lidl)	Orez (săculeț 100g) Golden Sun (Lidl)	100	g	8.0	79.0	1.0	357	
	Edenia	Mix legume in stil mexican	100	g	2.5	7.3	0.4	42.8	
Salată grecească	Olympus	Brânză Feta	60	g	9.9	0.1	14.1	166.7	Se mărunțesc toate ingredientele și se combină.
	Generic	Roșii Cherry	200	g	0	8	0	32	
	Generic	Castravete	200	g	0.6	4.6	0.4	24.4	
	Generic	Măsline	100	g	0.8	6.3	10.7	124.7	
	Generic	Frunze de Salată	100	g	1.2	3.2	0.3	20.3	
	Generic	Ceapă roșie	100	g	1.0	8.0	0.0	36	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>53</b>	<b>227</b>	<b>49</b>	<b>1563</b>	

**ZIUA 11**

<b>Masă</b>	<b>Brand</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Cantitate</b>	<b>U.M.</b>	<b>Proteine</b>	<b>Glucide</b>	<b>Grăsimi</b>	<b>Kcal</b>	<b>Mod de preparare</b>
Pâine integrală tartinată cu humus și roșii	Generic	Roșii	100	g	0	4	0	16	Se tartinează pâinea cu humus și se adaugă roșii peste
	Chef Select	Humus, Chef Select/Lidl	80	g	4.6	9.5	11.8	163.2	
	Generic	Pâine grâu integrală, clasică	100	g	9	49.5	1.3	245.7	
Wrap cu brânza feta și legume	Olympus	Brânză Feta	80	g	13.2	0.1	18.8	222.3	Toate ingredientele se pun crude în lipie și se aranjează precum shaworma.
	Generic	Roșii	150	g	0	6	0	24	
	Generic	Castravete	150	g	0.45	3.45	0.3	18.3	
	Generic	Năut la conservă	80	g	15.2	48	0.08	253.52	
	Generic	Lipie	80	g	10.4	46.6	0.0	227.9	
	Generic	Ceapă roșie	100	g	1.0	8.0	0.0	36	
Ton cu salată de crudități	Siblou	Conservă Ton Bucăți (în apă)	185	g	48.1	0	0.555	197.395	Se consumă ca atare.
	Generic	Salată crudități (roșii, ceapă, castraveți, ardei, porumb)	200	g	3	20	2	100	
	Generic	Ulei de măsline	10	ml (o lingură)	0	0	9.0	81	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>105</b>	<b>195</b>	<b>44</b>	<b>1585</b>	

**ZIUA 12**

Masă	Brand	Ingrediente	Cantitate	U.M.	Proteine	Glucide	Grăsimi	Kcal	Mod de preparare
<i>Shake cu fulgi de ovăz, banana, măr și kiwi (la blender)</i>	Generic	Fulgi de ovăz	50	g	7.0	35.0	3.5	200	Se pun în blender: 200 ml de apă și restul ingredientelor menționate, tăiate cubulețe. Ulterior se amestecă în blender și se consumă amestecul.
	Generic	Măr	100	g	0.0	14.0	0.0	56	
	Generic	Banana	150	g	0.0	34.5	0.0	138	
	Generic	Kiwi	150	g	1.5	22.5	1.5	110	
Piept de pui cu mix salată	Generic	Piept de pui	200	g	44.0	2.0	4.0	220.0	Pieptul de pui se prepară la gril sau cuptor. Salata se amestecă puțin ulei de măsline, oțet, sare, piper
	Delhaize	Salata Fitness mix 280g, <b>Delhaize</b>	280	g	2.8	11.2	0.3	58.52	
Salată de Quinoa	Generic	Ceapă Verde	100	g	1	7.3	0	33.2	Se fierbe un săculeț de Quinoa (90g). După fierbere se amestecă într-un bol: - 100g quinoa fiartă; - 50g năut (gata de consum); - 50g boabe de porumb (gata de consum); Precum și restul de ingredientelor și se amestecă. Se poate utiliza și o lingură ulei de măsline (10 ml) și condimente după gust.
	Generic	Roșii	100	g	0	4	0	16	
	Generic	Castravete	100	g	0.3	2.3	0.2	12.2	
	Generic	Măsline Negre	50	g	0.4	3.15	5.35	62.35	
	Generic	Năut	50	g	9.5	30	0.05	158.45	
	Bonduelle	Boabe Porumb	50	g	1.6	10.9	0.8	57.0	
	Panzani	<a href="#">Quinoa (1 săculeț 90g). Panzani</a>	90	g	13.6	54.8	4.1	310.05	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>82</b>	<b>232</b>	<b>20</b>	<b>1431</b>	

**ZIUA 13**

<b>Masă</b>	<b>Brand</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Cantitate</b>	<b>U.M.</b>	<b>Proteine</b>	<b>Glucide</b>	<b>Grăsimi</b>	<b>Kcal</b>	<b>Mod de preparare</b>
Iaurt cu cereale și banană	Activia	Iaurt cu cereale, mic dejun	168	g	7.728	26.04	5.208	181.944	Se consumă ca atare.
	Generic	Banana	200	g	0.0	46.0	0.0	184.0	
Dovlecel cu cartofi si usturoi la tigaie	Generic	Dovlecel	400	g	4.0	8.0	0.0	48	Se pun în tigaie, în uleiul de măsline, dovlecelul, cartofii și usturoiul și se prepară la foc mic, până ce sunt gata. Se pot condimenta cu sare, piper, ierburi aromatice, boia de ardei iute.
	Generic	Cartofi	200	g	2	34	0.2	145.8	
	Generic	Usturoi	50	g	3.0	13.5	0.3	68.295	
	Generic	Ulei de măsline	10	ml	0	0	9.0	81	
Supă cremă de linte	Generic	Lințe	200	g	50	60	1.6	454.4	Lințele se lasă la înmuiat peste noapte. Ulterior, se fierb toate legumele cu sare, piper și alte condimente pentru 30-40 de minute. Ulterior, se mixează la blender pentru a căpăta consistența de cremă. Pâinea se poate pregăti la cuptor sau toaster.
	Generic	Cartofi	100	g	1	17	0.1	72.9	
	Generic	Ardei Gras	200	g	1	12	0	52	
	Generic	Ceapă roșie	100	g	1.0	8.0	0.0	36	
	Generic	Pâine grâu integrală, clasică	75	g	6.75	37.125	0.975	184.275	
	Generic	Ulei de măsline	10	ml	0	0	9.0	81	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>76</b>	<b>262</b>	<b>26</b>	<b>1590</b>	

**ZIUA 14**

<b>Masă</b>	<b>Brand</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Cantitate</b>	<b>U.M.</b>	<b>Proteine</b>	<b>Glucide</b>	<b>Grăsimi</b>	<b>Kcal</b>	<b>Mod de preparare</b>
Clătite cu gem	Mega Image	<a href="#">Clătite Mega Image 365</a>	200	g	10.8	73.4	16.0	480.8	Clătite se pot încălzi la cuptorul microunde, după care se tartinează cu gemul de căpșuni.
	Generic	Gem de căpșuni	100	g	0.5	60.0	0.5	246.5	
Orez cu ou și sos de soia	Generic	Ou de găină	2	buc.	12.0	2.0	10.0	146.0	Se pun la călit ardeul și ceapa roșie în 10 ml de ulei și puțină apă. Ulterior, acestea se dau ușor într-o parte a tigăii, pentru a pune ouăle, care se lasă câteva secunde pentru a se face după care se rup în bucăți. Când totul este gata, se pune orezul fiert în tigaie. De asemenea se pune sosul de soia și totul se amestecă. Se pot folosi sare, piper și alte condimente preferate.
	Generic	Ardei Gras	200	g	1	12	0	52	
	Golden Sun (Lidl)	Orez (doar 70g din săculețul de 100g) Golden Sun (Lidl)	70	g	5.6	55.3	0.7	249.9	
	Generic	Ceapă roșie	100	g	1.0	8.0	0.0	36	
	Inedit	Sos de Soia	30	ml	0.9	3.9	0.2	20.67	
Generic	Ulei de măsline	10	ml	0	0	9.0	81		
Salată cu brânza halloumi	Siblou	Conservă de ton (bucăți de ton)	100	g	26	0	1	113	Halloumi se prepară la gril, conform instrucțiunilor producătorului. Restul de ingrediente se taie bucăți, după care se consumă alături de Halloumi.
	Generic	Roșii	150	g	0	6	0	24	
	Generic	Castravete	200	g	0.6	4.6	0.4	24.4	
	Generic	Ceapă roșie	100	g	1.0	8.0	0.0	36	
	Generic	Ulei de măsline	10	ml	0	0	9.0	81	
<b>VALORI NUTRITIVE TOTALE</b>					<b>59</b>	<b>233</b>	<b>47</b>	<b>1591</b>	

# ***Ți-a plăcut planul de nutriție generalist, dar îți dorești unul personalizat pentru nevoile tale?***

Te putem ajuta prin următoarele servicii:

**Concepere Plan de Nutriție Personalizat** pentru nevoile și obiectivele tale, după preferințele tale alimentare: 200 lei

## ***Serviciul de Personal Training:***

- 8 ședințe: 320 lei
- 12 ședințe 400 lei