20 retete high-protein · 1400 kcal/zi

2 mese pe zi · tinta ~100 g proteina · actualizat 1 noiembrie 2026

Fiecare reteta are ~700 kcal si cel putin 50 g proteina, deci **oricare doua retete = o zi de ~1400 kcal**. Gramajele sunt pentru alimente crude/uscate.

Toate retetele

1. **Bowl cu somon, quinoa si edamame**
   Pranz / cina · 25 min
   696 kcal · P 52 · C 52 · G 29

2. **Clatite proteice cu fructe de padure**
   Prima masa · 15 min
   711 kcal · P 71 · C 55 · G 21

3. **Paste din linte cu creveti, usturoi si spanac**
   Pranz / cina · 20 min
   675 kcal · P 65 · C 51 · G 23

4. **Somon la cuptor cu cartof dulce si sos de iaurt**
   Cina · 35 min
   705 kcal · P 51 · C 58 · G 30

5. **Omleta proteica cu verdeturi si paine de secara**
   Prima masa · 15 min
   700 kcal · P 54 · C 62 · G 26

6. **Curry de creveti cu orez basmati**
   Pranz / cina · 25 min
   669 kcal · P 56 · C 70 · G 19

7. **Salata cu ton, naut si avocado**
   Pranz (la pachet) · 10 min
   695 kcal · P 56 · C 59 · G 27

8. **Pui teriyaki cu broccoli si orez**
   Pranz / cina · 25 min
   666 kcal · P 55 · C 74 · G 19

9. **Overnight oats proteic cu fructe de padure**
   Prima masa · 5 min, seara
   689 kcal · P 60 · C 69 · G 19

10. **Cod la tava cu cartofi si legume mediteraneene**
    Cina · 40 min
    675 kcal · P 57 · C 64 · G 20

11. **Smoothie verde proteic + toast cu cottage**
    Prima masa · 10 min
    699 kcal · P 57 · C 75 · G 20

12. **Supa crema de linte rosie cu creveti**
    Pranz / cina · 30 min
    706 kcal · P 62 · C 79 · G 15

13. **Wrap-uri cu somon la tigaie si salata crocanta**
    Pranz / cina · 20 min
    702 kcal · P 50 · C 51 · G 32

14. **Stir-fry cu tofu, creveti si taitei soba**
    Pranz / cina · 20 min
    677 kcal · P 55 · C 65 · G 23

15. **Chiftele de curcan cu piure de conopida**
    Cina · 35 min
    674 kcal · P 55 · C 60 · G 26

16. **Bol de skyr cu fructe de padure si granola proteica**
    Prima masa · 10 min
    696 kcal · P 58 · C 75 · G 18

17. **Frittata cu somon afumat si cartofi la cuptor**
    Prima masa / pranz · 30 min
    715 kcal · P 57 · C 57 · G 27

18. **Shakshuka verde cu naut si feta**
    Prima masa / cina · 25 min
    699 kcal · P 52 · C 53 · G 29

19	**Paste integrale cu ton si sos de rosii** Pranz / cina · 20 min	**674** kcal P 51 · C 77 · G 17
20	**Somon cu linte verde si spanac** Cina · 30 min	**706** kcal P 55 · C 50 · G 31

Plan pe 2 saptamani

Saptamana 1

Ziua 1	9. Overnight oats proteic cu fructe de padure 4. Somon la cuptor cu cartof dulce si sos de iaurt	**1394** kcal P 111 · C 127 · G 49
Ziua 2	5. Omleta proteica cu verdeturi si paine de secara 6. Curry de creveti cu orez basmati	**1369** kcal P 110 · C 132 · G 45
Ziua 3	2. Clatite proteice cu fructe de padure 1. Bowl cu somon, quinoa si edamame	**1407** kcal P 123 · C 107 · G 50
Ziua 4	7. Salata cu ton, naut si avocado 8. Pui teriyaki cu broccoli si orez	**1361** kcal P 111 · C 133 · G 46
Ziua 5	9. Overnight oats proteic cu fructe de padure 10. Cod la tava cu cartofi si legume mediteraneene	**1364** kcal P 117 · C 133 · G 39

Saptamana 2

Ziua 1	11. Smoothie verde proteic + toast cu cottage 12. Supa crema de linte rosie cu creveti	**1405** kcal P 119 · C 154 · G 35
Ziua 2	16. Bol de skyr cu fructe de padure si granola proteica 13. Wrap-uri cu somon la tigaie si salata crocanta	**1398** kcal P 108 · C 126 · G 50
Ziua 3	17. Frittata cu somon afumat si cartofi la cuptor 14. Stir-fry cu tofu, creveti si taitei soba	**1392** kcal P 112 · C 122 · G 50
Ziua 4	7. Salata cu ton, naut si avocado 15. Chiftele de curcan cu piure de conopida	**1369** kcal P 111 · C 119 · G 53
Ziua 5	18. Shakshuka verde cu naut si feta 20. Somon cu linte verde si spanac	**1405** kcal P 107 · C 103 · G 60

Retetele

1 Bowl cu somon, quinoa si edamame

⏱ 25 min | Pranz / cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
696	52 g	52 g	29 g

31% P | 31% C | 38% G

INGREDIENTE

- 150 g file de somon
- 50 g quinoa (uscata)
- 70 g edamame congelat, decorticat
- 150 g legume congelate (broccoli, morcov, mazare)
- 50 g spanac baby sau rucola
- 1 lingura sos de soia, 5 g seminte de susan
- Zeama de la 1/2 lamaie, ghimbir ras

MOD DE PREPARARE

1. Fierbe quinoa 12-15 minute in 100 ml apa.
2. Condimenteaza somonul cu sare, piper si lamaie; fa-l la tigaie (fara ulei, cu pielea in jos) 4 min pe fiecare parte sau 12 min la cuptor la 200°C.
3. Fierbe edamame si legumele 5 minute sau gateste-le la abur.
4. Asaza totul in bol peste spanac, stropeste cu soia + lamaie + ghimbir, presara susan.

2 Clatite proteice cu fructe de padure

⏱ 15 min | Prima masa

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
711	71 g	55 g	21 g

41% P | 32% C | 27% G

INGREDIENTE

- 50 g fulgi de ovaz (macinati)
- 30 g izolat proteic (vanilie)
- 1 ou + 100 g albus
- Praf de copt, scortisoara
- Topping: 150 g skyr, 150 g fructe de padure, 10 g nuci
- 5 g ulei sau unt pentru tigaie

MOD DE PREPARARE

1. Mixeaza ovazul, izolatul, oul, albusul si un varf de praf de copt pana obtii un aluat gros (adauga 2-3 linguri apa daca e prea dens).
2. Unge tigaia o singura data si coace 4-5 clatite mici, 1-2 min pe fiecare parte, la foc mediu.
3. Incalzeste fructele 1 min la microunde; serveste clatitele cu skyr, fructele calde si nuci.

3 Paste din linte cu creveti, usturoi si spanac

⏱ 20 min | Pranz / cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
675	65 g	51 g	23 g

39% P | 30% C | 31% G

INGREDIENTE

- 180 g creveti decorticati (congelati)
- 80 g paste din linte rosie sau naut (uscate)
- 100 g spanac (proaspat sau congelat)
- 150 g rosii cherry
- 15 g ulei de masline (1,5 linguri)
- 15 g parmezan ras
- 3 catei de usturoi, fulgi de chili, lamaie, patrunjel

MOD DE PREPARARE

1. Fierbe pastele conform ambalajului (de obicei 7-8 min); pastreaza 50 ml din apa.
2. Caleste usturoiul in ulei 30 sec, adauga crevetii (decongelati si uscati) 2 min pe fiecare parte.
3. Adauga rosiile taiate in jumatati si spanacul pana se inmoaie.
4. Amesteca pastele cu putina apa de la fiert, lamaie, chili si parmezan.

4 Somon la cuptor cu cartof dulce si sos de iaurt

⏱ 35 min | Cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
705	51 g	58 g	30 g

29% P | 33% C | 38% G

INGREDIENTE

- 170 g file de somon
- 200 g cartof dulce
- 200 g fasole verde congelata
- 5 g ulei de masline
- Sos: 100 g iaurt grecesc 2%, marar, 1 catel usturoi, lamaie, sare
- Boia afumata, cimbru

MOD DE PREPARARE

1. Taie cartoful dulce cubulete, amesteca cu uleiul si boiaua, coace 15 min la 200°C.
2. Adauga in tava fasolea verde si somonul (sare, piper, cimbru, lamaie) si mai coace 12-15 min.
3. Amesteca iaurtul cu mararul, usturoiul ras si lamaia; serveste peste somon.

5 Omleta proteica cu verdeturi si paine de secara

15 min | Prima masa

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
700	54 g	62 g	26 g

31% P | 36% C | 33% G

INGREDIENTE

- 2 oua + 200 g albus (din cutie sau 6 albusuri)
- 80 g spanac, 100 g ciuperci
- 30 g branza feta
- 2 felii paine integrala de secara (80 g)
- 150 g fructe de padure (desert)
- 5 g ulei de masline
- Ceapa verde, patrunjel, piper

MOD DE PREPARARE

1. Caleste ciupercile in ulei 3-4 min, adauga spanacul pana scade.
2. Bate ouale cu albusul, toarna peste legume, presara feta si verdeturi.
3. Acopera tigaia si lasa la foc mic 4-5 min pana se leaga.
4. Serveste cu painea prajita si fructele de padure.

6 Curry de creveti cu orez basmati

25 min | Pranz / cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
669	56 g	70 g	19 g

33% P | 41% C | 26% G

INGREDIENTE

- 200 g creveti decorticati
- 60 g orez basmati (uscat)
- 100 ml lapte de cocos light
- 200 g legume congelate (mix asiatic sau ardei + mazare)
- 50 g edamame
- 15 g pasta de curry rosu sau 1 lingurita curry praf + turmeric
- 5 g ulei, usturoi, ghimbir, lime, coriandru

MOD DE PREPARARE

1. Fierbe orezul (12 min, 1:2 cu apa).
2. Caleste usturoiul si ghimbirul in ulei, adauga pasta de curry 30 sec.
3. Pune legumele si edamame 5 min, apoi laptele de cocos si crevetii 3-4 min.
4. Finalizeaza cu lime si coriandru; serveste peste orez.

7 Salata cu ton, naut si avocado

10 min | Pranz (la pachet)

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
695	56 g	59 g	27 g

32% P | 34% C | 34% G

Nu se gateste nimic; ideala la pachet.

INGREDIENTE

- 1 conserva ton in apa (~120 g scurs)
- 120 g naut din conserva, clatit
- 1/2 avocado (70 g)
- 100 g mix de verdeturi / spanac
- 200 g rosii, castravete, ardei
- 1 ou fiert
- 5 g ulei de masline, lamaie, mustar, ceapa rosie
- 1 felie paine de secara (40 g)

MOD DE PREPARARE

1. Taie legumele si avocado cubulete, oul in sferturi.
2. Amesteca tonul, nautul si legumele peste verdeturi.
3. Dressing: ulei + lamaie + 1 lingurita mustar, sare, piper.
4. La pachet: tine dressingul separat, iar avocado stropit cu lamaie ca sa nu se oxideze.

8 Pui teriyaki cu broccoli si orez

25 min | Pranz / cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
666	55 g	74 g	19 g

32% P | 43% C | 25% G

INGREDIENTE

- 180 g piept de pui
- 60 g orez basmati sau iasomie (uscat)
- 250 g broccoli congelat
- Sos: 1 lingura sos de soia, 10 g miere, usturoi, ghimbir, 1 lingurita amidon + 50 ml apa
- 10 g ulei, 5 g susan, ceapa verde

MOD DE PREPARARE

1. Fierbe orezul; broccoli la abur 5-6 min.
2. Taie puiul fasii si rumeneste-l in ulei 6-7 min.
3. Amesteca ingredientele sosului, toarna peste pui si lasa 1-2 min pana se ingroasa.
4. Serveste cu orez si broccoli, presara susan si ceapa verde.

9 Overnight oats proteic cu fructe de padure

5 min, seara | Prima masa

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
689	60 g	69 g	19 g

35% P | 40% C | 25% G

Se pregateste seara, in 5 minute.

INGREDIENTE

- 60 g fulgi de ovaz
- 30 g izolat proteic
- 150 g skyr
- 150 ml lapte de migdale neindulcit (sau apa)
- 15 g seminte de chia
- 150 g fructe de padure congelate
- 15 g unt de arahide (sau migdale)

MOD DE PREPARARE

1. Amesteca intr-un borcan ovazul, izolatul, chia si laptele pana se dizolva pudra.
2. Adauga skyr-ul, apoi fructele congelate deasupra (se decongeleaza peste noapte).
3. Tine la frigider minim 6 ore; dimineata adauga untul de arahide.

10 Cod la tava cu cartofi si legume mediteraneene

40 min | Cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
675	57 g	64 g	20 g

34% P | 39% C | 27% G

INGREDIENTE

- 200 g file de cod (sau merluciu, pollock)
- 250 g cartofi noi
- 250 g legume mediteraneene congelate (dovlecel, ardei, vinete, ceapa)
- 15 g ulei de masline
- Tzatziki rapid: 100 g iaurt grecesc, castravete ras, usturoi, marar
- Lamaie, oregano, boia, usturoi

MOD DE PREPARARE

1. Taie cartofii in sferturi, amesteca cu jumatate din ulei si condimente, coace 20 min la 210°C.
2. Adauga legumele si codul (stropit cu restul uleiului, lamaie, oregano) si mai coace 15-18 min.
3. Serveste cu tzatziki.

11 Smoothie verde proteic + toast cu cottage

⏱ 10 min | Prima masa

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
699	57 g	75 g	20 g

32% P | 42% C | 26% G

INGREDIENTE

- 30 g izolat proteic (vanilie)
- 50 g spanac baby
- 100 g fructe de padure congelate
- 1 banana mica (100 g)
- 250 ml lapte de migdale neindulcit
- 10 g seminte de chia
- Toast: 60 g paine de secara, 150 g branza cottage, 10 g unt de arahide sau ridichi + ceapa verde

MOD DE PREPARARE

1. Pune in blender laptele, spanacul, banana, fructele, izolatul si chia; mixeaza 40-60 sec.
2. Prajeste painea si unge-o cu cottage; varianta dulce cu unt de arahide, varianta sarata cu ridichi, ceapa verde si piper.
3. Bea smoothie-ul incet, alaturi de toast, ca sa ajunga semnalul de satietate.

12 Supa crema de linte rosie cu creveti

⏱ 30 min | Pranz / cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
706	62 g	79 g	15 g

35% P | 45% C | 20% G

Se poate face dublu: tine 3 zile la frigider.

INGREDIENTE

- 70 g linte rosie (uscata)
- 150 g creveti decorticati
- 200 g legume congelate (morcov, ceapa, telina, dovleac)
- 50 g spanac
- 10 g ulei de masline
- 50 g iaurt grecesc (topping)
- 1 felie paine de secara (40 g)
- Usturoi, chimion, turmeric, boia, lamaie

MOD DE PREPARARE

1. Caleste legumele si usturoiul in jumatate din ulei 4-5 min, adauga condimentele.
2. Adauga lintea clatita si 600 ml apa sau supa de legume; fierbe 15-18 min, apoi blenduieste.
3. Rumeneste crevetii separat in restul de ulei 2-3 min; pune spanacul in supa sa se inmoaie.
4. Serveste cu crevetii deasupra, o lingura de iaurt, lamaie si painea.

13 Wrap-uri cu somon la tigaie si salata crocanta

⏱ 20 min | Pranz / cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
702	50 g	51 g	32 g

29% P | 29% C | 42% G

INGREDIENTE

- 150 g file de somon
- 2 tortilla integrale mici (80 g total)
- 150 g varza mov, morcov ras, castravete
- 40 g avocado
- Sos: 100 g skyr, lime, usturoi, boia afumata sau chipotle
- Coriandru sau patrunjel

MOD DE PREPARARE

1. Condimenteaza somonul cu boia, chimion, sare; gateste-l 8-10 min la tigaie si rupe-l in bucati.
2. Amesteca skyr-ul cu lime, usturoi si boia pentru sos.
3. Incalzeste tortillele 20 sec pe tigaie uscata; umple cu salata, somon, avocado si sos.

14 Stir-fry cu tofu, creveti si taitei soba

⏱ 20 min | Pranz / cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
677	55 g	65 g	23 g

32% P | 38% C | 30% G

INGREDIENTE

- 60 g taitei soba (hrisca, uscati)
- 100 g tofu ferm
- 120 g creveti decorticati
- 250 g legume congelate stir-fry
- 1 lingura sos de soia, ghimbir, usturoi, chili
- 10 g ulei, 5 g susan, ceapa verde

MOD DE PREPARARE

1. Fierbe taiteii 4-5 min si clateste-i cu apa rece.
2. Taie tofu cuburi, usuca-l cu servetel si rumeneste-l in ulei 5 min.
3. Adauga legumele 4 min la foc mare, apoi crevetii 2-3 min.
4. Pune taiteii, soia, ghimbirul si chili, amesteca 1 min; presara susan si ceapa verde.

15 Chiftele de curcan cu piure de conopida

35 min | Cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
674	55 g	60 g	26 g

32% P | 35% C | 33% G

INGREDIENTE

- 180 g carne tocata de curcan (piept)
- 15 g fulgi de ovaz (in loc de pesmet)
- 300 g conopida congelata
- 150 g cartofi
- 150 g fasole verde
- 10 g ulei de masline, 10 g parmezan
- Usturoi, patrunjel, oregano, sare, piper

MOD DE PREPARARE

1. Amesteca carnea cu ovazul, usturoiul, patrunjelul si condimentele; formeaza 6-8 chiftele.
2. Coace-le pe hartie la 200°C 18-20 min (sau la air fryer 12 min).
3. Fierbe conopida si cartofii 15 min, paseaza-le cu ulei, parmezan si putina apa de la fiert.
4. Serveste cu fasole verde fiarta 6 min.

16 Bol de skyr cu fructe de padure si granola proteica

10 min | Prima masa

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
696	58 g	75 g	18 g

33% P | 43% C | 24% G

INGREDIENTE

- 300 g skyr natural
- 15 g izolat proteic (amestecat in skyr)
- 200 g fructe de padure
- 50 g fulgi de ovaz
- 20 g nuci
- 10 g miere
- Scortisoara

MOD DE PREPARARE

1. Prajeste ovazul cu nucile tocate si scortisoara intr-o tigaie uscata 3-4 min, pana miroase a biscuit; la final adauga mierea.
2. Amesteca skyr-ul cu izolatul pana devine cremos.
3. Pune skyr-ul in bol, apoi fructele si granola calda deasupra.

17 Frittata cu somon afumat si cartofi la cuptor

⏱ 30 min | Prima masa / pranz

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
715	57 g	57 g	27 g

33% P | 33% C | 34% G

INGREDIENTE

- 2 oua + 150 g albus
- 70 g somon afumat
- 150 g legume congelate (sparanghel, mazare, ardei)
- 50 g branza cottage
- 250 g cartofi
- 10 g ulei de masline
- Marar, ceapa verde, piper

MOD DE PREPARARE

1. Taie cartofii felii subtiri, amesteca cu jumatate din ulei si coace 20 min la 200°C.
2. Caleste legumele in restul uleiului 3 min intr-o tigaie care merge la cuptor.
3. Bate ouale cu albusul, cottage si mararul; toarna peste legume, adauga somonul rupt in bucati.
4. Da tigaia la cuptor 10-12 min, pana se leaga; serveste cu cartofii.

18 Shakshuka verde cu naut si feta

⏱ 25 min | Prima masa / cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
699	52 g	53 g	29 g

31% P | 31% C | 38% G

INGREDIENTE

- 3 oua + 100 g albus
- 150 g spanac
- 150 g legume congelate (ardei, praz, dovlecel)
- 80 g naut din conserva
- 20 g branza feta
- 1 felie paine de secara (40 g)
- 5 g ulei, usturoi, chimion, chili

MOD DE PREPARARE

1. Caleste legumele si usturoiul in ulei 5 min, adauga chimionul si nautul.
2. Pune spanacul pana scade, apoi toarna albusul si amesteca usor 1 min.
3. Fa 3 gropite si sparge ouale in ele; acopera si lasa 5-7 min la foc mic.
4. Presara feta si chili; serveste cu painea.

19 Paste integrale cu ton si sos de rosii

⏱ 20 min | Pranz / cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
674	51 g	77 g	17 g

31% P | 46% C | 23% G

INGREDIENTE

- 80 g paste integrale (uscate)
- 1 conserva ton in apa (~120 g scurs)
- 200 g passata de rosii
- 150 g legume congelate (ardei, ceapa, ciuperci)
- 10 g ulei de masline, 10 g parmezan
- Usturoi, busuioc, oregano, capere

MOD DE PREPARARE

1. Fierbe pastele al dente.
2. Caleste legumele si usturoiul in ulei 4 min, adauga passata si oregano; fierbe 8 min.
3. Adauga tonul si caperele la final, doar cat se incalzesc.
4. Amesteca cu pastele; presara parmezan si busuioc.

20 Somon cu linte verde si spanac

⏱ 30 min | Cina

KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRASIMI
706	55 g	50 g	31 g

31% P | 29% C | 40% G

INGREDIENTE

- 140 g file de somon
- 60 g linte verde (uscata)
- 150 g spanac
- 100 g legume congelate (morcov, ceapa)
- 10 g ulei de masline
- Sos: 50 g iaurt grecesc, 1 lingurita mustar, lamaie, marar

MOD DE PREPARARE

1. Fierbe lintea 20 min in apa cu o frunza de dafin; scurge-o.
2. Caleste legumele in jumatate din ulei 4 min, adauga lintea si spanacul, sare, piper, lamaie.
3. Gateste somonul la tigaie in restul uleiului, 4 min pe fiecare parte.
4. Serveste somonul peste linte, cu sosul de iaurt si mustar.

Alte alimente utile

Proteine / kcal la 100 g

Skyr / iaurt grecesc 2% Proteina mare, gustari si sosuri	10-11 g / 63-73 kcal
Albus de ou (cutie) Proteina aproape pura, ieftina	11 g / 52 kcal
Oua intregi Satietate, vitamine D si B12	12,6 g / 143 kcal

Ton in apa (conserva) Rapid, fara gatit	26 g / 116 kcal
Cod, merluciu, pollock Peste slab, ieftin, congelat	18 g / 82 kcal
Piept de pui / curcan Proteina slaba, versatil	21-23 g / 120-140 kcal
Branza cottage Proteina lenta, buna seara	11 g / 98 kcal
Tofu ferm, edamame Proteina vegetala si fibre	11-14 g / 120-130 kcal
Paste din linte / naut, linte De 2-3x mai multe proteine ca pastele clasice	24 g / 340-350 kcal (uscate)
Quinoa, ovaz, soba Carbohidrati cu fibre si ceva proteina	13-14 g / 336-380 kcal (uscate)
Cartof dulce / cartofi Carbohidrati satiosi, potasiu	1,6-2 g / 77-86 kcal
Chia, in, nuci Omega-3, fibre (doze mici)	15-17 g / 490-650 kcal
Avocado, ulei de masline Grasimi bune pentru hormoni	- / 160-884 kcal

Sfaturi

- **Cantareste** uleiul, pastele/orezul si untul de arahide: acolo apar cele mai mari erori de calorii.
- **Hidratare:** 2-2,5 l apa/zi; cafeaua si ceaiul neindulcit nu au calorii.
- **Gustari libere** daca apare foamea: castravete, ardei, morcov, ridichi, salata verde (sub 50 kcal la 200 g).
- **Inlocuiri:** somon ↔ pastrav sau macrou; creveti ↔ cod, pui sau tofu ferm (aceeasi cantitate); skyr ↔ branza cottage.
- **Doua mese pe zi:** merge bine daca prima masa e intre 9 si 12, iar a doua cu minim 3 ore inainte de somn.
- **Antrenament de forta 2-3x/saptamana:** cu 2 g proteina/kg pastreaza muschii in deficit, deci se pierde grasime, nu tonus.
- **Ritm asteptat:** cu 1400 kcal si activitate moderata, ~0,3-0,5 kg/saptamana, nu 1 kg. Daca apar oboseala, ameteli, somn prost sau ciclu neregulat, cresteti la 1500-1600 kcal.

Valorile sunt calculate pe baze nutritionale standard (USDA) si pot varia cu 5-10% in functie de produs; verifica eticheta. Planul este orientativ si nu inlocuieste un nutritionist.
Descarca versiunea PDF