fitness mama

FUND X60 BOMBAT

ETAPA 1

Meniu fără carbohidrați

2 mese + o gustare pe zi · post intermitent 16/8

2100 kcal

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

REGULI DE UTILIZARE A MENIULUI

01 **Meniul pentru Etapa 1, este alcătuit din 7 meniuri și fiecare reprezintă rețete pentru o zi întreagă.** Etapa 1 durează O SĂPTĂMÂNĂ, pentru următoarea etapă vei primi un alt meniu.

02 **Consecutivitatea zilelor nu are importanță.** Poți mânca ziua unu, după care ziua patru, după care ziua doi etc. **IMPORTANT!** Poți schimba zilele, dar nu ai voie să înlocuiești o masă dintr-o zi cu masa din altă zi. De exemplu, nu poți înlocui masa 1 din ziua doi cu masa 1 din ziua trei etc.

03 **Cantitatea condimentelor nu este indicată** – sarea, piperul, ierburile aromate uscate, vanilia etc. le poți adăuga după gust, de asemenea poți înlocui condimentele ce nu îți plac cu altele. De exemplu, dacă nu îți place oregano, poți înlocui cu busuioc uscat. De asemenea, dacă nu îți place usturoiul sau nu-l mănânci din alte cauze, îl poți exclude din rețetă.

04 **Nu omite nicio masă din meniu.**

05 **Absolut toate produsele se cântăresc în stare crudă, curățate, spălate,** deci partea care nemijlocit o vei găti.

06 **Dacă dorești un rezultat cât mai bun în maraton, nu schimba produsele din rețete cu altele care nu sunt indicate.** Orice schimbare în rețetă presupune schimbarea valorilor nutriționale și poate influența rezultatul tău.

07 **Nu uita să te hidratezi!** Începe ziua cu unu-două pahare de apă călduță, de asemenea poți consuma un pahar de apă cu treizeci de minute înainte de somn. Nu se recomandă să bei apă în timpul mesei sau imediat după masă. Bea un pahar de apă cu treizeci de minute înainte de masă și străduiește-te, cel puțin o oră după masă, să nu consumi lichide.

08 **Un sfat pentru femeile care au orar încărcat și nu pot găti zilnic.** Puteți repeta zilele din maraton câteva zile la rând, pregătind mâncarea o singură dată. De exemplu, ați ales ziua doi și vreți să o repetați două zile la rând: înmulțiți cantitățile cu doi, pregătiți mâncarea și divizați-o pe porții. Salatele ar fi bine, totuși, să le pregătiți zilnic.

09 **Dacă s-a întâmplat, din varii motive, să încalci regimul alimentar,** nu trebuie să te pedepsești prin tot felul de zile cu evitarea alimentației sau antrenamente mult mai intense! Acest lucru va face mai mult rău, deoarece va crește pofta de mâncare. Dacă s-a întâmplat astfel, reîntoarce-te la regimul normal și continuă mai departe conform meniului.

CUM MÂNCĂM

POST INTERMITENT 16/8

În cadrul maratonului nostru utilizăm metoda de post intermitent 16/8. Postul intermitent sau intermitent fasting reprezintă un tip de alimentație în care limitezi orele de consum al alimentelor. Astfel, există o perioadă în cele 24 de ore ale zilei când nu trebuie să mănânci nimic și o perioadă mai mică când poți mânca.

01 **Alege orele conform orarului tău, respectând intervalul 16/8.** Aceste ore pot fi divizate cum îți este mai comod, important e să ai 16 ore neîntrerupte de înfometare. Poți să mănânci prima dată la ora 12:00 și ultima masă să fie până la ora 20:00. Această variantă este recomandată și este cea mai populară variantă de divizare.

02 **În cele 16 ore de înfometare poți consuma apă, cafea sau ceai fără zahăr sau alte adaosuri.** Ai grijă, chiar și puțin lapte adăugat în cafea poate întrerupe procesul de înfometare.

03 **Dacă simți o senzație puternică de foame în perioada de înfometare, bea apă caldă.** Aceasta te va ajuta să faci față intervalelor de post.

04 **În cele 8 ore în care este permis să mănânci, mănâncă până când te simți sătulă.** Nu mânca în avans. Este recomandat să ai maximum 3 mese (2 mese + o gustare).

Exemplu de organizare a alimentației

Imediat după deșteptare și toaleta matinală, faci vacuum și plansa, bei 2 pahare de apă călduță, peste 30 min poți bea un ceai sau o cafea, fără zahăr, fără lapte.

Pe parcurs, dacă simți nevoia, poți bea apă caldă sau ceai, important e să fie fără adaosuri (zahăr, lapte etc.).

Exemplu de organizare a meselor

12:00	15:00	19:00/19:30
prima masă	gustarea	a 2-a masă

Aceste ore le poți ajusta în funcție de programul tău, important e să păstrezi intervalul 16/8.

ZIUA 1

MASA 1

Frittata cu dovlecel și parmezan

ouă	**193 g**
albușuri	**210 g**
dovlecel	**438 g**
ceapă verde	**26 g**
parmezan	**35 g**
ulei de măsline	**9 g**
mărar	**9 g**
sare, piper	

1. Rade dovlecelul, sărează-l ușor, lasă-l 5 minute și stoarce-l bine.
2. Bate ouăle cu albușurile, adaugă dovlecelul, ceapa verde și mărarul tocate și jumătate din parmezanul ras.
3. Toarnă amestecul într-o tigaie unsă cu ulei, presară restul de parmezan și coace la 180°C 15–18 minute.

Legume: roșii **263 g**

GUSTARE

Chefir rece cu castravete și mărar

chefir 1%	**438 g**
castravete	**211 g**
mărar	**9 g**
usturoi	**4 g**

1. Rade castravetele, toacă mărarul și pisează usturoiul.
2. Amestecă totul cu chefirul rece și bea sau mănâncă cu lingura, ca pe o supă rece.

MASA 2

Păstrăv la cuptor cu lămâie și usturoi

file de păstrăv	**543 g**
suc de lămâie	**17 g**
usturoi	**5 g**
pătrunjel	**26 g**
ulei de măsline	**5 g**
sare, piper	

1. Amestecă uleiul cu sucul de lămâie, usturoiul pisat și pătrunjelul tocat.
2. Unge peștele cu amestecul, condimentează-l și coace-l pe hârtie de copt la 200°C 15–18 minute.

Salată de vinete coapte

vinete	**700 g**
ceapă	**52 g**
ulei de măsline	**12 g**
sare	

1. Coace vinetele întregi la 220°C 35–40 de minute, până se înmoaie, apoi curăță-le și lasă-le să se scurgă.
2. Toacă vinetele cu un cuțit de lemn, adaugă ceapa tocată mărunt, uleiul și sarea și amestecă bine.

ZIUA 2

MASA 1

Salată grecească cu piept de pui la grătar

piept de pui	**317 g**
roșii	**265 g**
castravete	**88 g**
ardei gras	**246 g**
ceapă roșie	**26 g**
brânză feta	**45 g**
ulei de măsline	**10 g**
suc de lămâie	**9 g**
oregano uscat	
sare, piper	

1. Condimentează pieptul de pui și frige-l pe tigaia-grill 5–6 minute pe fiecare parte, apoi taie-l fâșii.
2. Taie roșiile, castravetele și ardeiul în bucăți mari, iar ceapa în semiinele subțiri.
3. Pune legumele și puiul într-un bol, sfărâmă deasupra brânza feta, stropește cu ulei și suc de lămâie și presară oregano.

GUSTARE

Ricotta cu roșii cherry și busuioc

ricotta	**265 g**
roșii cherry	**264 g**
busuioc proaspăt	
sare, piper	

Pune ricotta într-un bol, adaugă roșiile cherry tăiate în jumătăți, frunzele de busuioc, sare și piper (3 minute).

MASA 2

Tocăniță de curcan cu ciuperci

piept de curcan	**422 g**
ciuperci champignon	**440 g**
ceapă	**35 g**
usturoi	**5 g**
pastă de roșii	**17 g**
ulei de măsline	**9 g**
foi de dafin, cimbru	
sare, piper	

1. Taie carnea în bucăți și rumenește-o în ulei 5 minute.
2. Adaugă ceapa tocată, ciupercile tăiate felii și usturoiul și călește încă 5 minute.
3. Pune pasta de roșii, foile de dafin, cimbrul și 150 ml de apă, acoperă și fierbe la foc mic 15–20 de minute, până carnea e gata.

Salată de varză cu mărar

varză albă	**528 g**
mărar	**18 g**
suc de lămâie	**15 g**
ulei de măsline	**14 g**
sare	

1. Taie varza subțire, sărează-o și frământ-o puțin cu mâna, să lase suc.
2. Adaugă mărarul tocat, sucul de lămâie și uleiul și amestecă.

ZIUA 3

MASA 1

Shakshuka cu ardei gras

ouă	**194 g**
brânză feta	**53 g**
roșii	**351 g**
ardei gras	**210 g**
ceapă	**53 g**
usturoi	**4 g**
ulei de măsline	**14 g**
pătrunjel	**26 g**
boia dulce, chimen	
sare, piper	

1. Călește în ulei ceapa și ardeiul tăiate fâșii 5 minute.
2. Adaugă usturoiul, roșiile tăiate cubulețe, boiaua și chimenul și fierbe 8–10 minute, până se îngroașă sosul.
3. Fă 2 adâncituri, sparge ouăle, acoperă și gătește 5–6 minute; presară feta sfărâmată și pătrunjel tocat.

GUSTARE

Iaurt grecesc cu nuci și scorțișoară

iaurt grecesc 0%	**316 g**
nuci	**26 g**
scorțișoară	

Pune iaurtul într-un bol, presară nucile rupte cu mâna și puțină scorțișoară (2 minute).

MASA 2

Chiftele de vită în sos de roșii

carne de vită slabă, tocată	**465 g**
ou	**53 g**
ceapă	**53 g**
usturoi	**5 g**
roșii	**263 g**
pastă de roșii	**8 g**
ulei de măsline	**7 g**
pătrunjel	**26 g**
sare, piper	

1. Amestecă carnea cu oul, jumătate din ceapă rasă, usturoiul, sare și piper și formează chiftele mici.
2. Rumenește-le în ulei 2 minute pe fiecare parte.
3. Adaugă restul de ceapă, roșiile rase, pasta de roșii și 100 ml de apă, acoperă și fierbe 20 de minute; presară pătrunjel.

Piure de conopidă

conopidă	**737 g**
iaurt grecesc 0%	**52 g**
ulei de măsline	**7 g**
nucșoară	
sare	

1. Fierbe conopida 12–15 minute, până se înmoaie, și scurge-o bine.
2. Pasează-o cu blenderul împreună cu iaurtul, uleiul, sarea și un vârf de nucșoară.

ZIUA 4

MASA 1

Salată Niçoise fără cartofi

ton în suc propriu	**333 g**
ou	**96 g**
fasole verde (poate fi și din conservă)	**386 g**
roșii	**211 g**
salată verde	**85 g**
ceapă roșie	**27 g**
ulei de măsline	**14 g**
muștar	**8 g**
suc de lămâie	**15 g**
sare, piper	

1. Fierbe oul 9 minute și răcește-l în apă rece. Fasolea verde din conservă doar o scurgi și o clătești, așa economisești timp; pe cea proaspătă sau congelată fierbe-o 6–7 minute.
2. Amestecă uleiul, muștarul și sucul de lămâie pentru sos.
3. Pune pe frunzele de salată fasolea, roșiile, ceapa, tonul scurs și oul tăiat în sferturi și toarnă sosul.

GUSTARE

Ardei gras umplut cu brânză de vaci

ardei gras	**263 g**
brânză de vaci 5%	**260 g**
usturoi	**3 g**
mărar	**9 g**
sare	

1. Taie ardeiul în jumătăți și scoate semințele.
2. Amestecă brânza cu usturoiul pisat, mărarul tocat și puțină sare și umple ardeiul.

MASA 2

Mușchi de porc la cuptor cu boia și usturoi

mușchi de porc, fără grăsime	**437 g**
ulei de măsline	**12 g**
usturoi	**7 g**
boia dulce, cimbru	
sare, piper	

1. Alege mușchi de porc fără grăsime (sau taie grăsimea vizibilă), apoi amestecă uleiul cu usturoiul pisat, boiaua, cimbrul, sare și piper și unge carnea.
2. Coace la 200°C 20–25 de minute, lasă-o 5 minute să se odihnească și taie-o felii.

Broccoli copt cu lămâie

broccoli (proaspăt sau congelat)	**561 g**
ulei de măsline	**11 g**
suc de lămâie	**9 g**
sare	

1. Desparte broccoli în buchețele, stropește-le cu ulei și sare.
2. Coace-le la 200°C 15–20 de minute, până se rumenesc la margini; stropește cu suc de lămâie.

ZIUA 5

MASA 1

Omletă la cuptor cu broccoli și cașcaval

ouă	**193 g**
albușuri	**175 g**
broccoli	**387 g**
cașcaval	**52 g**
lapte 2%	**52 g**
ulei de măsline	**5 g**
sare, piper	

1. Desparte broccoli în buchețele mici și opărește-le 3 minute.
2. Bate ouăle cu albușurile, laptele, sare și piper.
3. Pune broccoli într-o formă unsă cu ulei, toarnă ouăle, presară cașcavalul ras și coace la 180°C 20 de minute.

Legume: castravete **175 g**

GUSTARE

Pastă de ou și avocado pe felii de castravete

ou	**97 g**
avocado	**105 g**
iaurt grecesc 0%	**105 g**
suc de lămâie	**8 g**
castravete	**211 g**
sare	

1. Fierbe oul 10 minute, răcește-l și toacă-l mărunt.
2. Zdrobește avocado cu furculița, amestecă-l cu oul, iaurtul, sucul de lămâie și sarea.
3. Taie castravetele rondele groase și pune pasta pe ele.

MASA 2

Cod la cuptor cu roșii și ceapă

file de cod (poate fi congelat)	**580 g**
roșii	**264 g**
ceapă	**53 g**
ulei de măsline	**16 g**
suc de lămâie	**14 g**
pătrunjel	**27 g**
sare, piper	

1. Dacă peștele e congelat, decongelează-l în frigider de cu seară sau 30 de minute în apă rece, în pungă, și șterge-l bine.
2. Pune ceapa tăiată semiinele pe fundul unei tăvi, deasupra peștele condimentat, apoi roșiile tăiate felii.
3. Stropește cu ulei și suc de lămâie și coace la 190°C 20–25 de minute; presară pătrunjel.

Salată de varză roșie

varză roșie	**403 g**
castravete	**88 g**
ulei de măsline	**9 g**
suc de lămâie	**14 g**
sare	

1. Taie varza subțire, sărează-o și frământ-o puțin cu mâna.
2. Adaugă castravetele tăiat fâșii, uleiul și sucul de lămâie și amestecă.

ZIUA 6

MASA 1

Clătite din albușuri cu spanac și brânză

albușuri	**351 g**
ou	**96 g**
spanac	**351 g**
brânză de vaci 5%	**262 g**
usturoi	**4 g**
ulei de măsline	**10 g**
sare, piper	

1. Bate albușurile cu oul și sare și coace din ele 3 clătite subțiri într-o tigaie unsă cu ulei, la foc mic.
2. Călește spanacul cu usturoiul 2 minute, apoi amestecă-l cu brânza.
3. Pune umplutura pe clătite și rulează-le.

Legume: roșii cherry **263 g**

GUSTARE

Mozzarella cu castravete

mozzarella	**105 g**
castravete	**262 g**

Nu necesită preparare: mănâncă mozzarella cu castravetele spălat, întreg sau rupt în bucăți.

MASA 2

Frigărui de curcan cu ardei și ceapă

piept de curcan	**386 g**
ardei gras	**316 g**
ceapă roșie	**87 g**
ulei de măsline	**16 g**
suc de lămâie	**17 g**
boia dulce, usturoi praf	
sare, piper	

1. Taie carnea în cuburi și marinează-o 20 de minute în ulei, suc de lămâie și condimente.
2. Pune pe frigărui carnea alternând cu bucăți de ardei și ceapă.
3. Frige-le pe tigaia-grill sau coace-le la 200°C 15–20 de minute, întorcându-le o dată.

Spanac cu usturoi și parmezan

spanac	**526 g**
usturoi	**5 g**
ulei de măsline	**11 g**
parmezan	**17 g**
sare	

Călește usturoiul tăiat felii în ulei 30 de secunde, adaugă spanacul și ține-l pe foc 2–3 minute, până se înmoaie; presară parmezan ras.

ZIUA 7

MASA 1

Salată caldă cu creveți, ou și rucola

creveți curățați (pot fi congelați)	**508 g**
ou	**94 g**
rucola	**140 g**
spanac baby	**139 g**
roșii cherry	**228 g**
castravete	**105 g**
usturoi	**5 g**
ulei de măsline	**14 g**
suc de lămâie	**17 g**
pătrunjel	**24 g**
sare, piper	

1. Fierbe oul 9 minute, răcește-l și taie-l în sferturi.
2. Dacă creveții sunt congelați, decongelează-i 10 minute în apă rece și scurge-i. Frige-i în ulei cu usturoiul 2–3 minute, până devin roz.
3. Pune rucola, spanacul baby, roșiile tăiate în jumătăți și castravetele într-un bol.
4. Adaugă creveții calzi și oul, stropește cu suc de lămâie și presară pătrunjel.

GUSTARE

Legume cu dip de iaurt și feta

iaurt grecesc 0%	**260 g**
brânză feta	**79 g**
usturoi	**4 g**
mărar	**15 g**
ardei gras	**263 g**
țelină apio	**280 g**

1. Zdrobește feta cu furculița și amestec-o cu iaurtul, usturoiul pisat și mărarul tocat.
2. Taie ardeiul și țelina în bastonașe și înmoaie-le în dip.

MASA 2

Ficat de pui cu ceapă și ciuperci

ficat de pui	**296 g**
ciuperci champignon	**438 g**
ceapă	**70 g**
ulei de măsline	**12 g**
iaurt grecesc 0%	**52 g**
sare, piper	

1. Călește ceapa tăiată semiinele în ulei 5 minute, adaugă ciupercile tăiate felii și gătește încă 5 minute.
2. Adaugă ficatul curățat și tăiat bucăți și gătește 6–8 minute, amestecând, până nu mai e roz în interior.
3. la tigaia de pe foc, adaugă iaurtul, sare și piper și amestecă.

Salată de roșii cu ceapă roșie și pătrunjel

roșii	**350 g**
ceapă roșie	**26 g**
pătrunjel	**44 g**
ulei de măsline	**9 g**
sare	

Taie roșiile felii și ceapa foarte subțire, presară pătrunjel tocat, sare și stropește cu ulei.

PENTRU TOATĂ SĂPTĂMÂNA

LISTA DE CUMPĂRĂTURI

Cantitățile sunt pentru 7 zile, în stare crudă, curățată.

CARNE

piept de pui	**317 g**
piept de curcan	**808 g**
carne de vită slabă	**465 g**
mușchi de porc, fără grăsime	**437 g**
ficat de pui	**296 g**

PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE

păstrăv	**543 g**
cod, file (poate fi congelat)	**580 g**
ton în suc propriu	**333 g**
creveți curățați (pot fi congelați)	**508 g**

OUĂ ȘI LACTATE

ouă (≈ 11 ouă, câte ≈ 96 g)	**1016 g**
albușuri (≈ 13 albușuri, câte ≈ 58 g)	**736 g**
brânză de vaci 5%	**522 g**
iaurt grecesc 0%	**785 g**
chefir 1%	**438 g**
lapte 2%	**52 g**
brânză feta	**177 g**
ricotta	**265 g**
mozzarella	**105 g**
cașcaval	**52 g**
parmezan	**52 g**

VERDEȚURI

salată verde	**85 g**
rucola	**140 g**
pătrunjel	**173 g**
mărar	**60 g**

ALTELE

nuci	**26 g**
ulei de măsline	**226 g**
suc de lămâie	**135 g**
muștar	**8 g**

LEGUME

roșii	**1967 g**
roșii cherry	**755 g**
castravete	**1140 g**
dovlecel	**438 g**
vinete	**700 g**
ardei gras	**1298 g**
broccoli	**948 g**
conopidă	**737 g**
varză albă	**528 g**
varză roșie	**403 g**
fasole verde (poate fi și din conservă)	**386 g**
ciuperci champignon	**878 g**
spanac	**877 g**
spanac baby	**139 g**
țelină apio	**280 g**
ceapă	**316 g**
ceapă roșie	**166 g**
ceapă verde	**26 g**
usturoi	**51 g**
avocado	**105 g**
pastă de roșii	**25 g**

CONDIMENTE

- sare
- piper
- oregano uscat
- busuioc proaspăt
- foi de dafin
- cimbru
- boia dulce
- chimen
- scorțișoară
- nucșoară
- usturoi praf