RADU ION FITNESS

REȚETE PROTEICE RAPIDE

22 de rețete testabile, cu gramaje clare
și valori nutriționale recalculate



RADU ION
PERSONAL TRAINER | CONSULTANT ÎN NUTRIȚIE

CUM AM CONSTRUIT CARTEA

Gramaje clare, fără cifre decorative

Am păstrat ideile de rețete, dar am refăcut gramajele și calculele. O rețetă poate arăta „fitness” și totuși să aibă valori greșite dacă nu sunt definite produsele și starea alimentelor.

CITEȘTE ÎNAINTE SĂ GĂTEȘTI

• Valorile sunt orientative și au fost calculate pentru ingredientele și cantitățile din această carte.

• Când scrie „gătit” sau „fiert”, cântărește alimentul după preparare. În rest, respectă exact indicația din listă.

• Skyrul, granola, lipiile și pudra proteică diferă mult între branduri. Eticheta produsului tău are prioritate.

• Rețetele nu reprezintă un plan alimentar personalizat și nu înlocuiesc recomandarea medicală.

Nu urmări perfecțiunea. Urmărește consecvența, porțiile și progresul real.

CUPRINS

22 de rețete pentru zile reale

Mic dejunuri, prânzuri și cine cu gramaje clare. Fiecare rețetă are două pagini pentru a rămâne aerisită și ușor de folosit pe telefon sau tipărită.

Nr.	Rețetă	Categorie	Pagina
01	Ovăz proteic cu fructe de pădure	MIC DEJUN	5
02	Toast cu avocado, ou și albuș	MIC DEJUN	7
03	Omletă cu cottage cheese și legume	MIC DEJUN	9
04	Budincă de chia cu skyr și fructe	MIC DEJUN	11
05	Skyr cu granola, fructe și nuci	MIC DEJUN	13
06	French toast proteic	MIC DEJUN	15
07	Brioșe proteice cu ovăz și banană	MIC DEJUN / GUSTARE	17
08	Smoothie bowl proteic	MIC DEJUN	19
09	Wrap proteic cu curcan	MASĂ RAPIDĂ	21
10	Bowl cu pui, orez și fasole	PRÂNZ	23
11	Salată Caesar proteică	PRÂNZ	25
12	Wrap proteic cu pui și hummus	PRÂNZ	27
13	Burger proteic fără chiflă	PRÂNZ	29
14	Paste proteice cu pui	PRÂNZ	31
15	Salată de quinoa cu somon	PRÂNZ	33
16	Omletă proteică cu legume și brânză	PRÂNZ	35
17	Supă proteică de linte și legume	PRÂNZ	37
18	Orez cu curcan și broccoli	PRÂNZ / CINĂ	39
19	Somon cu cartofi și sparanghel	CINĂ	41
20	Clătite proteice cu banană	MIC DEJUN	43
21	Quesadilla proteică cu pui	PRÂNZ / CINĂ	45
22	Somon la cuptor cu broccoli	CINĂ	47

Cartea aceasta completează ghidul „Nutriție pentru transformare”. Pentru un plan adaptat obiectivului, istoricului și programului tău, aplică pentru coaching.

ÎNAINTE DE CUMPĂRĂTURI

Baza practică din frigider

Dacă ai câteva alimente de bază la îndemână, nu mai depinzi de motivație pentru fiecare masă.

Proteine	Carbohidrați	Fructe și legume	Extra
ouă, albuș, skyr	ovăz, pâine, lipii	fructe de pădure	chia, migdale
pui, curcan	orez, banane	roșii, ardei	muștar, condimente
cottage cheese, whey	granola măsurată	spanac, salată	lămâie, vanilie

- Alege două surse de proteină pentru trei zile, nu zece produse diferite.
- Porționează granola, nucile, semințele și avocado. Sunt nutritive, dar dense caloric.
- Ține fructele congelate pentru diminețile în care nu ai nimic proaspăt.
- Gătește puiul și orezul în avans, dar păstrează sosurile și legumele separat.

Organizarea bună reduce deciziile. Iar mai puține decizii înseamnă mai multă consecvență.

REȚETA 01 • MIC DEJUN

Ovăz proteic cu fructe de pădure



Îl folosesc în zilele în care vreau un mic dejun dulce, sățios și ușor de pregătit în avans.

Timp	Porții	Nivel
10 minute + răcire	1 porție	ușor

REȚETA 01 • DETALII

Ovăz proteic cu fructe de pădure

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
aprox. 515 kcal	51 g	53 g	9 g	13 g

Ingrediente

Ingredient	Cantitate
Fulgi de ovăz	50 g
Skyr simplu 0,2%	200 g
Pudră proteică	25 g
Fructe de pădure	100 g
Semințe de chia	10 g
Apă sau lapte vegetal neîndulcit	după consistență

Preparare

1. Amestecă ovăzul cu skyrul și pudra proteică.
2. Subțiază treptat cu puțină apă sau lapte vegetal.
3. Încorporează chia și jumătate din fructe.
4. Lasă 15 minute la rece sau pregătește seara pentru dimineață.
5. Adaugă restul fructelor înainte de servire.

Pontul lui Radu

Dacă îl pregătești peste noapte, păstrează o parte din lichid pentru dimineață. Ovăzul și chia continuă să absoarbă apă.

Valorile au fost recalculate pentru gramajele scrise aici. Pot apărea diferențe în funcție de marcă, etichetă, pierderea de apă și metoda de preparare.

REȚETA 02 • MIC DEJUN

Toast cu avocado, ou și albuș



Este varianta mea pentru o dimineață în care vreau mai multe grăsimi și sațietate, fără să complic rețeta.

Timp	Porții	Nivel
12 minute	1 porție	ușor

Toast cu avocado, ou și albuș

Energie	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi	Fibre
aprox. 470 kcal	32 g	40 g	23 g	9 g

Ingrediente

Ingredient	Cantitate
Pâine integrală	60 g
Ouă	2 bucăți
Albuș	100 g
Avocado	70 g
Roșii	100 g
Lămâie, sare, piper	după gust

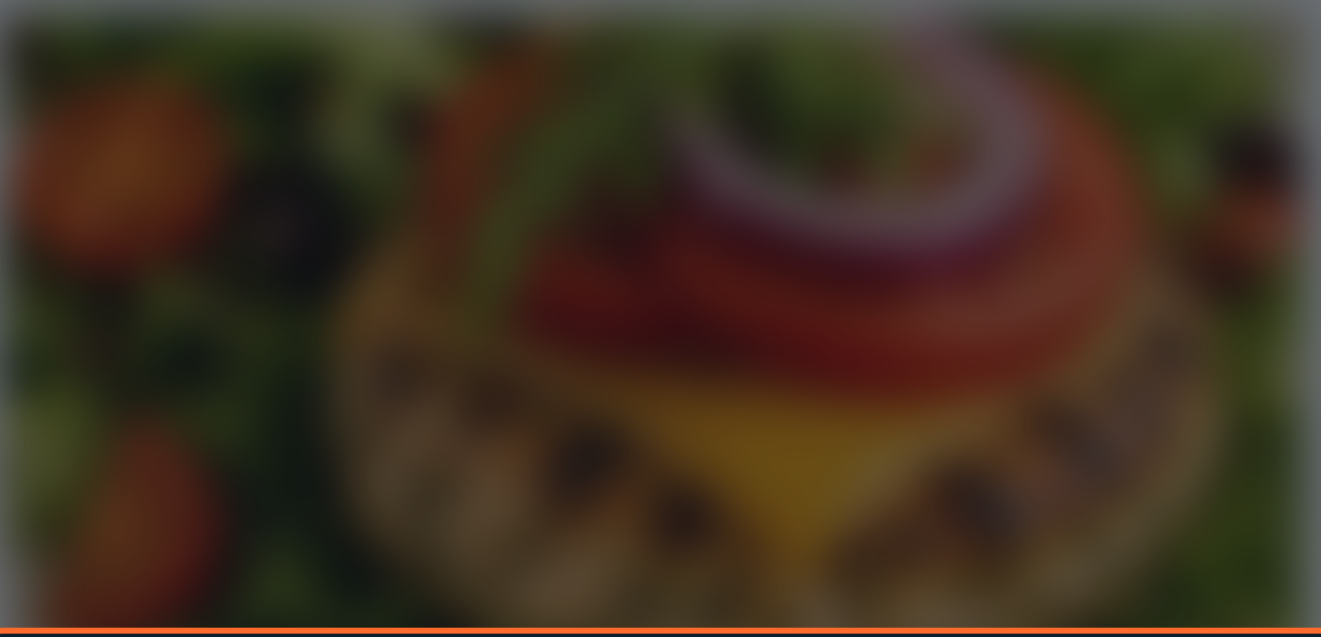
Preparare

1. Prăjește pâinea fără ulei.
2. Pasează avocado cu lămâie, sare și piper.
3. Gătește ouăle și albușul într-o tigaie antiaderentă.
4. Întinde avocado pe pâine și adaugă ouăle.
5. Servește cu roșiile alături.

Pontul lui Radu

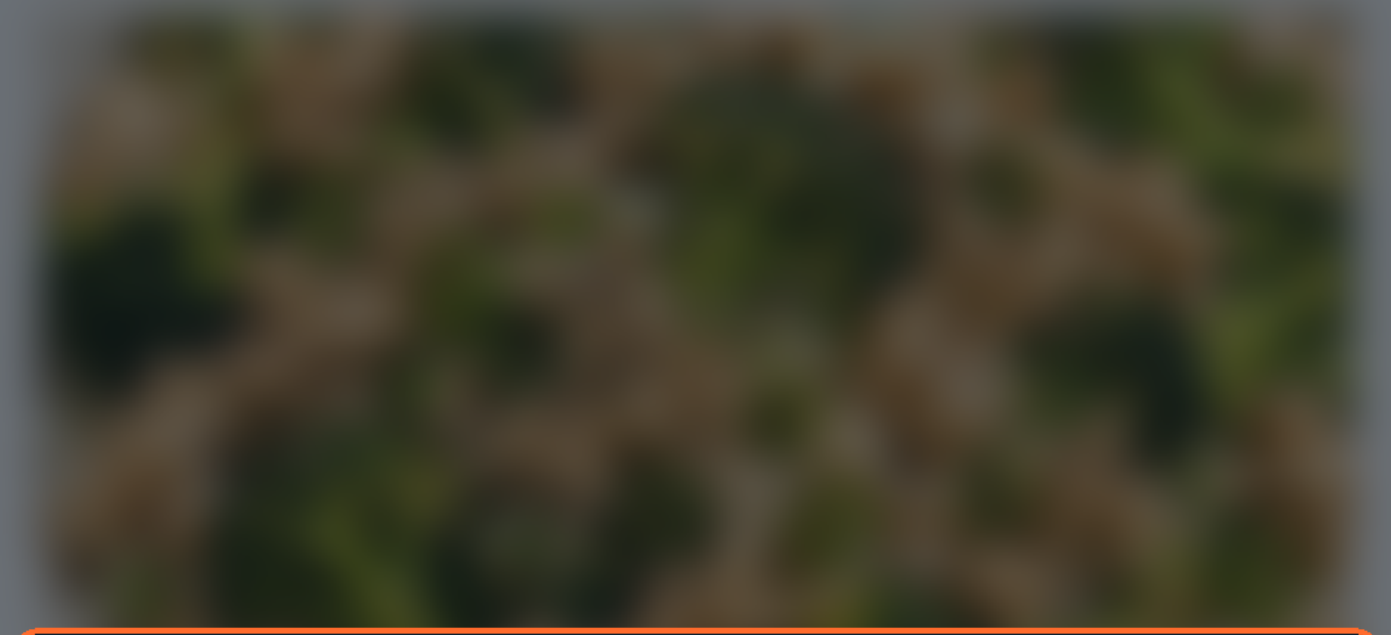
Avocado și gălbenușurile ridică rapid caloriile. Cântărește avocado dacă obiectivul este slăbirea.

Valorile au fost recalculate pentru gramajele scrise aici. Pot apărea diferențe în funcție de marcă, etichetă, pierderea de apă și metoda de preparare.



DISPONIBIL ÎN CARTEA COMPLETĂ

22 de rețete verificate • 51 de pagini



DISPONIBIL ÎN CARTEA COMPLETĂ

22 de rețete verificate • 51 de pagini

DISPONIBIL ÎN CARTEA COMPLETĂ

22 de rețete verificate • 51 de pagini