

Comunitatea NutriFitUp

## **Dieta NutriFitUp pentru Slăbit**

Iulia Bledea  
Mamă,  
Soție Devotată,  
Antrenor de Fitness Ambițios,  
Tehnician Nutriționist

NutriFitUp 

*Sânnicolau Mare, 2019*

## Cuprins

<b>Introducere .....</b>	<b>11</b>
Reguli generale .....	17
<b>Săptămâna 1 .....</b>	<b>28</b>
Luni .....	28
Marți.....	36
Miercuri.....	44
Joi .....	50
Vineri .....	55
Sâmbătă.....	61
Duminică.....	66
<b>Săptămâna 2 .....</b>	<b>69</b>
Luni .....	69
Marți.....	74
Miercuri.....	80
Joi .....	85
Vineri .....	90
Sâmbătă.....	95
Duminică.....	100
<b>Săptămână 3 .....</b>	<b>103</b>
Luni .....	103
Marți.....	108
Miercuri.....	112

Joi .....	117
Vineri .....	122
Sâmbătă.....	126
Duminică.....	131
<b>Săptămână 4 .....</b>	<b>135</b>
Luni .....	135
Marți.....	140
Miercuri.....	145
Joi.....	149
Vineri .....	153
Sâmbătă.....	158
Duminică.....	162
<b>BONUSURI.....</b>	<b>166</b>
<b>Sfaturi, idei, impresii .....</b>	<b>168</b>

## Introducere

Bună!

Sunt Iulia Bledea, cofondator NutriFitUp, mamă a două fetițe magnifice, care îmi aduc zilnic un strop de fericire și foarte multe zâmbete pe față, o soție devotată, tehnician nutriționist și Antrenor de Fitness.

Studiez continuu și iubesc tot ceea ce este legat de sport, nutriție și cu ajutorul tehnicilor proprii dezvoltate de-a lungul timpului am reușit să schimb viețile mai multor persoane, unele chiar într-un stadiu destul de avansat de obezitate.

De peste 10 ani practic diferite sporturi (înot, gimnastică, handbal, tenis, aerobic, fitness), timp în care am acumulat cunoștințe, experiență și am dezvoltat tehnici și metode de antrenament, astfel încât să te poți bucura de cele mai bune rezultate.

Dacă mă întrebi acum, cea mai mare experiență am acumulat-o în cele două ocazii fericite de a fi însărcinată și mai apoi mămică a două fetițe absolut superbe. Știind că alimentația joacă un rol important în sănătatea copiilor mei, a trebuit să acord foarte multă atenție și importanță acestui aspect.

Am trecut de două ori prin a avea o greutate mare și apoi a slăbi, ajungând din nou la greutatea optimă. Deci da, chiar am experiență și te pot ajuta și pe tine să slăbești, să dai jos kilogramele în plus.



### Luni

**Obicei sănătos:** după trezire, ora 06:30-07:30 (aici vei adapta ora în funcție de ora ta de trezire) consumă un pahar de apă caldă 200 ml cu o jumătate de lămâie stoarsă.

**Beneficii:** elimină toxinele și este extrem de binefăcătoare pentru sistemul digestiv.

**Persoanele cu HIPERACIDITATE GASTRICĂ sau ULCER GASTRIC nu vor consuma apă cu lămâie.**

**Beneficii:** Apa caldă cu lămâie servește ca „băutură perfectă de bună dimineața”, întrucât ajută sistemul digestiv și face mai ușor procesul de eliminare a reziduurilor din corp. Previne problema constipației și diareei, prin asigurarea unei funcționări fără șocuri a tractului intestinal.

**07:30-08:00** micul dejun.

Dacă timpul tău este unul limitat și la serviciu nu poți mânca, te sfătuiesc să mănânci acasă și, dacă este greu cu trezirea de dimineață, atunci poți opta pentru un smoothie rapid sau mic dejun gătit și pregătit de seara.

### Mic dejun pregătit dimineața:

- **Pentru 1.300 kcal;** smoothie compus din: o banană, o lingură de fulgi de ovăz, 100 ml de lapte de soia/migdale, o lingură de fructe congelate și o lingură de chlorella.  
Total kilocalorii: **400.**
- **Pentru 1500 kcal:** 1 banană, 2 linguri de fulgi de ovăz, 100 ml de lapte de soia/migdale, 1 lingură de fructe congelate și o lingură de chlorella.  
Total kilocalorii: **450.**
- **Pentru 1800 kcal:** 1 banană și jumătate, 2 linguri de fulgi de ovăz, 200 ml de lapte de soia/migdale, 2 linguri de fructe congelate și o lingură de chlorella sau proteină de cânepă.  
Total kilocalorii: **550.**

**Mod de preparare:** Dă totul la blender.

Pentru fructele congelate poți opta pentru un mix compus din zmeură, afine, mure, sau orice altă combinație îți place.

**Beneficii:** este o băutură energizantă și plină de vitamine, bogată în proteină vegetală și complex de vitamine B.

**Contraindicații:** poate provoca balonare persoanelor sensibile, însă va trebui să ai răbdare, fiind o schimbare majoră

În corpul tău, adaptarea la acest nou stil de viață se va produce treptat.

Pentru un plus de energie alege smoothie, este indicat să începi ziua cu o băutură sănătoasă și hrănitoare, să începi cu lichide, însă dacă nu rezonzi cu aceasta, poți opta pentru rețeta următoare:

### Micul dejun pregătit cu o seară înainte:

- **Pentru 1300 kcal:** 2 felii de pâine integrală, cu o felie de șuncă de pui naturală o felie de mozzarella slabă (în apă), o frunză de salată și două felii de ardei roșu gras. (pag. 170),  
Total kilocalorii: **400**.
- **Pentru 1500 kcal:** 3 felii de pâine, 3 felii de șuncă de pui naturală (pag. 171), 2 felii de mozzarella, 2 frunze de salată, 3 felii de ardei gras.  
Total kilocalorii: **450**.
- **Pentru 1800 kcal:** 3 felii de pâine, 4 felii de șuncă de pui naturală (pag. 171), 3 felii de mozzarella, 4 frunze de salată, 4 felii de ardei gras.  
Total kilocalorii: **550 kcal**.

### Nu uita!



Bea apă după o oră!



Bea apă înainte de gustare cu o jumătate de oră!

### Gustarea 1: ora 10:30-11:00.

- **Pentru 1300 kcal:** o rodie (200 g) sau un fruct de sezon.  
Total kilocalorii: **100**.
- **Pentru 1500 kcal:** o rodie (250 g) sau un fruct de sezon.  
Total kilocalorii: **100**.
- **Pentru 1800 kcal:** o rodie mare (300 g) sau un fruct de sezon (de 200 g).  
Total kilocalorii: **150**.

**Beneficii:** Rodia conține de trei ori mai mulți antioxidanți decât vinul roșu sau ceaiul verde. În mod natural, rodia crește în zone ca Afganistan, Pakistan, Iran, Himalaya, nordul Indiei, dar se cultivă și în zonele mediteraneene, caucaziene, Asia, Malaiezia, Spania, California, Arizona etc. Bogată în vitaminele C, A și E.

**Contraindicații:** nu sunt.



Bea apă după o oră (300 ml).

Nu sunt absurdă dar insist pe acest subiect pentru că este un aspect foarte important în buna funcționare a organismului. Dacă necesarul tău este în jurul a 3 litri pe zi iar tu bei 2,7 litri, este în regulă.





- **Pentru 1300 kcal:** cartofi dulci 150 grame, pulpă de pui fără piele 150 grame și o salată din câteva frunze de mărar, pătrunjel, salată verde, praz și un castravete. Total kilocalorii: **400 kcal**.
- **Pentru 1500 kcal:** cartofi dulci 180 grame, pulpă de pui fără piele 180 grame și o salată din câteva frunze de mărar, pătrunjel salată verde, praz și un castravete. Total kilocalorii: **450**.
- **Pentru 1800 kcal:** cartofi dulci 200 grame, pulpă de pui fără piele 200 grame și o salată din câteva frunze de mărar, pătrunjel, salată verde, praz și un castravete. Total kilocalorii: **500**.

**Mod de preparare:** spală cartofii dulci, curăță-i de coajă și spală-i din nou. Taie apoi cartofii în 4 și așază-i pe o tavă cu hârtie de copt, adaugă rozmarin, sare grunjoasă de Himalaya, piper alb și usturoi și dă-i la cuptor până devin moi. Lângă cartofi poți pune pulpa de pui condimentată cu sare, piper, susan, boia și ceapă uscată.

**Beneficii:** de ce este important să consumăm cartoful dulce? Centrul de știință din SUA a clasat valoarea nutritivă a cartofului dulce fiind cel mai important și mai bogat în vitamine precum: vitamina A 709 ug, beta carotene 8509 ug, acizi esențiali, vitamina E, minerale precum calciu, fier, potasiu zinc, sodiu. Totodată, răspund și la întrebarea: de ce cartofii dulci versus cartofii clasici?

Cartofii albi clasici: conțin foarte puține vitamine, dar conțin fibre mai multe spre deosebire de cei dulci, însă nutritiv sunt săraci. Legumele verzi sunt o sursă perfectă pentru un regim scăzut de calorii, dar bogat în vitaminele C, B, K.

**Contraindicații:** nu sunt.

-  Bea apă după o oră.
-  Bea apă înainte de gustare cu o jumătate de oră.



**Gustarea 2:** ora 16:30-17:00 Caju – poți să îl hidratezi în apă timp de 1-2 ore.

Dacă ești la serviciu această gustare îți este la îndemână prin faptul că o poți cumpăra din aproape orice magazin, se păstrează ușor și o poți lua cu tine oriunde.

- **Pentru 1300 kcal:** caju crud 10 g. Total kilocalorii: **100**.
- **Pentru 1500 kcal:** caju crud 16 g. Total kilocalorii **100**.
- **Pentru 1800 kcal:** caju crud 20 g. Total kilocalorii: **150**.

**Beneficii:** Caju este o sursă de acizi grași esențiali. Reduce colesterolul, are o influență pozitivă asupra metabolismului și a sistemului nervos; multe studii au demonstrat acest lucru.

**Contraindicații:** nu sunt.

-  Bea 200 ml de apă după o oră.
-  Bea 200 ml de apă cu o oră înainte de cină!

**Cina:** ora 19:00-20:00: supă cremă de linte cu cimbru și praz.

*Cina este masa pe care o vei consuma cu 3-4 ore înainte de culcare. Se evită alimentele grele (carbohidrați, carne grea, de exemplu cea de porc).*



- **Pentru 1300 kcal:** 60 grame de linte  
Total kilocalorii: **300.**
- **Pentru 1500 kcal:** 70 grame de linte.  
Total kilocalorii: **400.**
- **Pentru 1800 kcal:** 80 grame de linte.  
Total kilocalorii: **450.**

**Mod de preparare:** Pune linte la hidratat cu 12 ore înainte și schimbă apa de două-trei ori, astfel vei scăpa de balonări. Pune la fiert, apa trebuie să fie dublă față de cantitatea de linte, adaugă sare, piper, fășii de morcov, păstârnac și fierbe-le 10 minute.

Ia de pe foc, dă prin blender și servește supa cu frunze de pătrunjel.

**Beneficii:** Linte este de 6 feluri: roșie, galbenă, verde, verde închis, portocalie și maro. Este o sursă importantă de antioxidanți. La fel ca toate leguminoasele, linte este bogată în fibre solubile și insolubile. Conține vitamine: complexul de vitamine B și acid folic.

**Contraindicații:** poate crea flatulență însă beneficiile consumului de linte sunt foarte mari.

-  Bea apă după o oră!!!
-  Bea un pahar de apă înainte de culcare.

**\* 1 ritual \* pe care te invit să îl faci:**

Începe ziua inspirând adânc de 3 ori. S-a demonstrat că nu știm să respirăm corect, de aici și stările de depresie!

În timp ce inspiri, vizualizezi faptul că vei avea o zi încununată de succes, apoi expiri. Repeti acest proces de 3 ori.

Pe mine mă ajută extraordinar de mult acest lucru, te invit să adopți acest obicei dimineața!

**Alina, 27 ani:** „mă simt extraordinar de bine psihic. Aplicând această tehnică de respirat, încep ziua altfel”.