



VICTUS

Medical Nutrition Group

Rețete pentru Masă Musculară

**20 Rețete Nutritive și Delicioase
pentru Creșterea Masei Musculare**



Nemes Levente, Dietetician Înregistrat

Bine ați venit la VICTUS

VICTUS Medical Nutrition Group este dedicat progresului sănătății prin intervenții nutriționale bazate pe dovezi științifice. Rețetele din această carte sunt concepute de dieteticieni înregistrați pentru a susține creșterea masei musculare, refacerea după efort, optimizarea sintezei proteice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.

Fiecare rețetă prioritizează aportul ridicat de proteine de calitate, carbohidrați complecși, grăsimi sănătoase și micronutrienți esențiali. Toate preparatele sunt delicioase, ușor de preparat și adaptate pentru sportivi, pasionați de fitness și oricine dorește să-și construiască o masă musculară sănătoasă.

Despre Autor

Nemes Levente este dietetician înregistrat cu experiență clinică extinsă în nutriția medicală și sportivă. Specializat în protocoale nutriționale personalizate pentru creșterea masei musculare, performanță sportivă și recuperare, el combină rigoarea științifică cu pasiunea pentru rețete gustoase și accesibile.

„Hrana este combustibilul pentru mușchi — dar doar atunci când este pregătită cu cunoștințe, intenție și bucurie.” — Nemes Levente

Cuprins

1. Somon la Grătar cu Quinoa și Sparanghel
2. Piept de Pui la Cuptor cu Cartofi Dulci și Broccoli
3. Omletă Proteică cu Albușuri, Spanac și Avocado
4. Iaurt Grecesc Proteic cu Fructe de Pădure și Seminte
5. Salată de Ton cu Fasole Roșie și Legume
6. Curcan la Grătar cu Orez Brun și Fasole Verde
7. Ouă Fierate cu Pâine Integrală și Unt de Arahide
8. Salată de Quinoa cu Pui și Legume Asortate
9. Iaurt cu Proteine și Ovăz cu Mere și Scorțișoară
10. Bowl de Hummus cu Legume și Pui la Grătar
11. Biftec de Vită Lean cu Cartofi Dulci și Spanac
12. Salată de Ouă cu Ton și Avocado
13. Pui la Cuptor cu Lămâie și Ierburii + Orez Integral
14. Shake Proteic cu Banană, Unt de Migdale și Ovăz
15. Salată de Năut cu Ton și Legume Proaspete
16. Pui la Tigaie cu Broccoli și Orez de Conopidă
17. Ouă Benedict cu Somon Afumat și Avocado
18. Salată de Quinoa cu Brânză Feta și Nuci
19. Pui la Cuptor cu Cartofi și Fasole Verde
20. Bowl de Proteine cu Ouă, Avocado și Legume

REȚETA 1

Somon la Grătar cu Quinoa și Sparanghel

Somon bogat în omega-3 și proteine de înaltă calitate, combinat cu quinoa (proteină completă) și sparanghel. Ideal pentru sinteza musculară și reducerea inflamației post-antrenament.

☐ Prep
15 min

☐ Gătit
20 min

☐ Porții
2

INGREDIENTE

- 2 fileuri de somon sălbatic (150g fiecare)
- 150g quinoa
- 200g sparanghel proaspăt
- 2 linguri ulei de măsline extravirgin
- 1 lămâie mare (coajă + suc)
- 3 căței de usturoi, mărunțiți
- 2 linguri mărar proaspăt tocat
- 1 lingură pătrunjel proaspăt tocat
- ½ avocado, felii
- Sare de mare și piper proaspăt râșnit

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe quinoa în 300ml apă cu sare 15 minute până devine pufoasă. Acoperă și lasă 5 minute, apoi fluff cu furculița.
2. Preîncălzește grătarul sau tigaia grill la temperatură medie-înaltă. Usucă somonul, asezonaază cu sare, piper, jumătate din coaja de lămâie și 1 cățel de usturoi.
3. Unge somonul cu 1 lingură ulei și grilează 4-5 minute pe fiecare parte până la 63°C intern.
4. Amestecă sparanghelul cu restul de ulei, usturoi, sare și piper. Grilează 6-8 minute până devine crocant.
5. Amestecă quinoa caldă cu suc de lămâie, coajă rămasă, ierburi și puțin ulei. Ajustează gustul.
6. Servește quinoa cu somonul deasupra, sparanghel și felii de avocado. Decorează cu mărar și felii de lămâie.

☐ **Per porție: 485 kcal | 38g Proteine | 35g Carbohidrați | 23g Grăsimi | 7g Fibre | 420mg Omega-3 | Bogat în proteine pentru masă musculară**

REȚETA 2

Piept de Pui la Cuptor cu Cartofi Dulci și Broccoli

Piept de pui succulent cu ierburi, alături de cartofi dulci (carbohidrați complecși) și broccoli (vitamine și fibre). Proteine de calitate superioară pentru refacerea și creșterea masei musculare.

☐ Prep
15 min

☐ Gătit
35 min

☐ Porții
4

INGREDIENTE

- 8 pulpe de pui cu os și piele (aprox. 1.2kg)
- 2 linguri ulei de măsline
- 4 căței de usturoi, mărunțiți
- 2 lingurițe rozmarin proaspăt tocat
- 2 lingurițe cimbru proaspăt
- 1 linguriță boia afumată
- 800g cartofi dulci, cuburi
- 400g broccoli, buchețele
- 2 linguri iaurt grecesc (opțional pentru piure)
- Sare, piper și felii de lămâie

INSTRUCȚIUNI

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C. Usucă puiul și unge cu amestec de ulei, usturoi, rozmarin, cimbru, boia, sare și piper.
2. Pune puiul pe tavă cu pielea în sus și coace 30-35 minute până la 75°C intern. Lasă 5 minute să se odihnească.
3. Fierbe sau aburește cartofii dulci 15-18 minute, apoi pasează cu iaurt grecesc, sare și nucșoară.
4. Aburește broccoli 4-5 minute până devine verde intens și crocant.
5. Servește piureul de cartofi dulci cu pulpa de pui și broccoli. Stropește cu sucul din tavă.

☐ **Per porție: 520 kcal | 42g Proteine | 35g Carbohidrați | 24g Grăsimi | 7g Fibre | Excelent pentru refacere musculară**

REȚETA 3

Omletă Proteică cu Albușuri, Spanac și Avocado

Omletă bogată în proteine din albușuri și ouă întregi, cu spanac (fier și antioxidant) și avocado (grăsimi sănătoase). Perfectă post-antrenament pentru refacere rapidă.

☐ Prep
8 min

☐ Gătit
8 min

☐ Porții
2

INGREDIENTE

- 6 albușuri + 2 ouă întregi
- 2 căni spanac proaspăt
- 1 avocado matur, felii
- 1 roșie medie, cuburi
- 2 linguri ceapă verde tocată
- 1 linguriță ulei de cocos sau măsline
- Sare, piper și boia dulce
- Ierburi proaspete (pătrunjel, mărar)

INSTRUCȚIUNI

1. Bate albușurile și ouăle cu sare, piper și boia.
2. Încinge uleiul într-o tigaie antiaderentă la foc mediu. Aadaugă ceapa verde și spanacul, sotează 1-2 minute.
3. Toarnă amestecul de ouă și gătește 3-4 minute până se prinde pe margini.
4. Aadaugă roșiile și avocado, apoi pliază omleta.
5. Gătește încă 2 minute, apoi servește imediat cu ierburi proaspete.

☐ **Per porție: 320 kcal | 28g Proteine | 12g Carbohidrați | 20g Grăsimi | 6g Fibre | 30g+ proteine pentru sinteză musculară**

REȚETA 4

Iaurt Grecesc Proteic cu Fructe de Pădure și Semințe

Iaurt grecesc bogat în proteine (peste 20g per porție) cu fructe de pădure (antioxidanți) și semințe de chia/ in (omega-3). Ideal ca gustare post-antrenament sau mic dejun muscular.

☐ Prep
5 min

☐ Gătit
0 min

☐ Porții
1

INGREDIENTE

- 200g iaurt grecesc 0% sau 2% grăsime
- 80g fructe de pădure mixte (afine, zmeură, căpșuni)
- 1 lingură semințe de chia
- 1 lingură semințe de in măcinate
- 1 lingură semințe de dovleac
- 1 linguriță miere sau stevia (opțional)
- ½ linguriță scorțișoară
- 1 lingură nuci tocate (migdale sau pecan)

INSTRUCȚIUNI

1. Pune jumătate din iaurtul grecesc într-un pahar sau bol.
2. Adaugă un strat de fructe de pădure și jumătate din semințe.
3. Repetă straturile cu restul de iaurt, fructe și semințe.
4. Presară nuci, scorțișoară și miere deasupra. Servește imediat sau păstrează la frigider maxim 4 ore.

☐ **Per porție: 340 kcal | 26g Proteine | 28g Carbohidrați | 12g Grăsimi | 8g Fibre | 25g+ proteine | Bogat în probiotice**

REȚETA 5

Salată de Ton cu Fasole Roșie și Legume

Ton în suc propriu (proteine slabe) combinat cu fasole roșie (fibre + proteine vegetale) și legume proaspete. Masă ușoară, bogată în proteine pentru menținerea masei musculare.

☐ Prep
10 min

☐ Gătit
0 min

☐ Porții
2

INGREDIENTE

- 2 conserve ton în suc propriu (150g fiecare, scurs)
- 200g fasole roșie fiartă (conservă, scursă)
- 1 castravele, cuburi
- 1 ardei roșu, cuburi
- ½ ceapă roșie, felii subțiri
- 2 roșii cherry, înjumătățite
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură oțet balsamic
- Ierburi proaspete (pătrunjel, busuioc)
- Sare, piper și fulgi de chili

INSTRUCȚIUNI

1. Amestecă tonul sfărâmat cu fasolea roșie într-un bol mare.
2. Adaugă castraveții, ardeiul, ceapa și roșiile.
3. Pregătește dressingul: ulei de măsline, oțet balsamic, sare, piper și chili.
4. Toarnă dressingul peste salată și amestecă delicat.
5. Decorează cu ierburi proaspete și servește imediat.

☐ **Per porție: 380 kcal | 35g Proteine | 28g Carbohidrați | 14g Grăsimi | 9g Fibre | 35g+ proteine | Low carb friendly**

REȚETA 6

Curcan la Grătar cu Orez Brun și Fasole Verde

Piept de curcan slab și bogat în proteine, servit cu orez brun (carbohidrați complecși) și fasole verde (vitamine). Combinație ideală pentru creșterea masei musculare și energie susținută.

□ Prep
12 min

□ Gătit
15 min

□ Porții
2

INGREDIENTE

- 2 fileuri de piept de curcan (150g fiecare)
- 150g orez brun
- 200g fasole verde proaspătă
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 căței de usturoi, mărunțiți
- 1 linguriță cimbru uscat
- 1 linguriță rozmarin
- Sare, piper și suc de lămâie
- 1 linguriță semințe de susan (opțional)

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe orezul brun conform instrucțiunilor (aprox. 40 min).
2. Asezonează curcanul cu usturoi, cimbru, rozmarin, sare, piper și 1 lingură ulei.
3. Grillează curcanul 6-7 minute pe fiecare parte până la 74°C intern.
4. Aburește fasolea verde 4-5 minute, apoi sotează cu restul de ulei și usturoi.
5. Servește curcanul feliat peste orez, cu fasole verde deasupra. Stropeste cu suc de lămâie și presară susan.

□ **Per porție: 450 kcal | 40g Proteine | 42g Carbohidrați | 12g Grăsimi | 6g Fibre | 40g+ proteine | Excelent post-antrenament**

REȚETA 7

Ouă Fierte cu Pâine Integrală și Unt de Arahide

Clasic proteic: ouă fierte (proteine complete) + pâine integrală + unt de arahide natural. Mic dejun rapid și eficient pentru aport proteic și energie de lungă durată.

☐ Prep
5 min

☐ Gătit
8 min

☐ Porții
1

INGREDIENTE

- 3 ouă mari
- 2 felii pâine integrală sau de secară
- 2 linguri unt de arahide natural (fără zahăr adăugat)
- 1 banană mică, felii (opțional)
- Semințe de chia sau in (1 linguriță)
- Scorțișoară după gust

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe ouăle 7-8 minute pentru gălbenuș moale sau 10 minute pentru tare. Scufundă în apă rece.
2. Prăjește pâinea integrală.
3. Întinde untul de arahide pe pâine caldă.
4. Taie ouăle în jumătate și aranjează peste pâine.
5. Adaugă felii de banană, presară semințe și scorțișoară. Servește imediat.

☐ **Per porție: 420 kcal | 24g Proteine | 38g Carbohidrați | 20g Grăsimi | 7g Fibre | 24g+ proteine | Rapid și sățios**

REȚETA 8

Salată de Quinoa cu Pui și Legume Asortate

Quinoa (proteină completă) + piept de pui la grătar + legume colorate. Masă echilibrată, bogată în proteine și micronutrienți esențiali pentru hipertrofie musculară.

□ Prep
15 min

□ Gătit
15 min

□ Porții
2

INGREDIENTE

- 150g quinoa
- 200g piept de pui, cuburi
- 1 ardei roșu, cuburi
- 1 castravele, cuburi
- 100g roșii cherry
- ½ ceapă roșie, felii
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură oțet de mere
- Ierburi proaspete (mentă, pătrunjel)
- Sare, piper și fulgi de chili

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe quinoa 15 minute, apoi răcește.
2. Grillează sau sotează puiul cuburi cu sare și piper 6-7 minute.
3. Amestecă quinoa cu legumele și puiul într-un bol mare.
4. Pregătește dressingul cu ulei, oțet, sare, piper și chili.
5. Toarnă dressingul, amestecă și decorează cu ierburi. Servește rece sau la temperatura camerei.

□ **Per porție: 460 kcal | 36g Proteine | 42g Carbohidrați | 16g Grăsimi | 6g Fibre | 36g+ proteine | Bogată în antioxidanți**

REȚETA 9

Iaurt cu Proteine și Ovăz cu Mere și Scorțișoară

Ovăz + iaurt grecesc + mere + scorțișoară = mic dejun cu eliberare lentă de energie și proteină ridicată. Susține niveluri stabile de zahăr și refacerea musculară peste noapte.

☐ Prep
5 min + overnight

☐ Gătit
0 min

☐ Porții
2

INGREDIENTE

- 80g fulgi de ovăz
- 150g iaurt grecesc proteic
- 1 măr mediu, ras sau cuburi
- 300ml lapte de migdale neîndulcit
- 1 linguriță scorțișoară
- ¼ linguriță nucșoară
- 1 lingură sirop de arțar sau miere
- 30g nuci pecan sau migdale, prăjite și tocate

INSTRUCȚIUNI

1. Amestecă ovăzul, iaurtul, mărul ras, laptele, scorțișoara, nucșoara și siropul într-un borcan.
2. Acoperă și lasă la frigider peste noapte (minim 6 ore).
3. Dimineața amestecă bine. Adaugă nuci prăjite deasupra.
4. Servește rece sau încălzește ușor cu puțin lapte.

☐ **Per porție: 380 kcal | 22g Proteine | 48g Carbohidrați | 12g Grăsimi | 8g Fibre | Eliberare lentă de energie**

REȚETA 10

Bowl de Hummus cu Legume și Pui la Grătar

Hummus proteic + pui la grătar + legume proaspete. Combinație mediteraneană bogată în proteine vegetale și animale, fibre și grăsimi sănătoase pentru masă musculară durabilă.

☐ Prep
10 min

☐ Gătit
10 min

☐ Porții
2

INGREDIENTE

- 200g hummus (sau homemade din năut)
- 150g piept de pui, felii subțiri
- 1 castravele, bastonașe
- 1 ardei roșu, fâșii
- 100g morcovi, bastonașe
- 8 măsline kalamata
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță chimen
- Sare, piper și pătrunjel proaspăt

INSTRUCȚIUNI

1. Asezonați felii de pui cu chimen, sare și piper, apoi grillează 3-4 minute pe fiecare parte.
2. Aranjează hummusul în centrul farfuriei.
3. Înconjoară cu legumele crude și măslinele.
4. Adaugă puiul deasupra și stropește cu ulei de măsline.
5. Presară pătrunjel și servește cu pâine pita integrală sau quinoa.

☐ **Per porție: 410 kcal | 32g Proteine | 28g Carbohidrați | 20g Grăsimi | 9g Fibre | 32g+ proteine | Mediteranean & sănătos**

REȚETA 11

Biftec de Vită Lean cu Cartofi Dulci și Spanac

Biftec de vită slab (proteine de calitate + fier) cu cartofi dulci și spanac. Excelent pentru aport de creatină naturală și refacere musculară intensă.

☐ Prep
10 min

☐ Gătit
12 min

☐ Porții
2

INGREDIENTE

- 2 biftecuri de vită slabă (150g fiecare, approx. 2cm grosime)
- 2 cartofi dulci medii
- 200g spanac proaspăt
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 căței de usturoi
- 1 linguriță rozmarin
- Sare de mare și piper proaspăt
- 1 linguriță unt (opțional pentru finisare)

INSTRUCȚIUNI

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C. Coace cartofii dulci 25-30 minute până devin moi.
2. Asezonează biftecurile cu sare, piper și rozmarin. Încinge tigaia la foc mare.
3. Prăjește biftecurile 3-4 minute pe fiecare parte (medium-rare) sau după preferință.
4. Adaugă usturoiul și untul în ultimele 30 secunde pentru aromă.
5. Sotează spanacul cu puțin ulei și usturoi 2 minute. Servește biftecul cu cartof și spanac.

☐ **Per porție: 480 kcal | 42g Proteine | 32g Carbohidrați | 22g Grăsimi | 6g Fibre | Bogat în fier și creatină naturală**

REȚETA 12

Salată de Ouă cu Ton și Avocado

Salată proteică cu ouă fierte, ton și avocado. Bogată în proteine și grăsimi sănătoase, perfectă pentru prânz sau cină ușoară cu focus pe refacere musculară.

□ Prep
10 min

□ Gătit
8 min

□ Porții
2

INGREDIENTE

- 4 ouă mari, fierte tari
- 1 conservă ton în suc propriu (150g, scurs)
- 1 avocado matur, cuburi
- 2 tulpini de țelină, cuburi
- ½ ceapă roșie, felii fine
- 2 linguri iaurt grecesc sau maioneză light
- 1 linguriță muștar Dijon
- Sare, piper și pătrunjel
- Fulgi de chili (opțional)

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe ouăle 8-9 minute, apoi răcește și taie cuburi.
2. Amestecă ouăle cu tonul sfărâmat, avocado, țelină și ceapă.
3. Pregătește sosul: iaurt + muștar + sare + piper.
4. Toarnă sosul peste salată și amestecă delicat.
5. Decorează cu pătrunjel și chili. Servește pe salată verde sau pâine integrală.

□ Per porție: 390 kcal | 32g Proteine | 14g Carbohidrați | 24g Grăsimi | 6g Fibre | 32g+ proteine | Rapid de preparat

REȚETA 13

Pui la Cuptor cu Lămâie și Ierburi + Orez Integral

Pui aromat cu lămâie și ierburi mediteraneene + orez integral. Proteine slabe + carbohidrați complecși pentru energie și refacere musculară optimă.

☐ Prep
10 min + marinat 15 min

☐ Gătit
25 min

☐ Porții
4

INGREDIENTE

- 800g piept sau pulpe de pui dezosate
- 3 linguri ulei de măsline
- 2 lămâi (suc + coajă)
- 4 căței de usturoi, mărunțiți
- 2 lingurițe oregano uscat
- 1 linguriță cimbru
- Sare, piper și fulgi de chili
- 300g orez integral
- Pătrunjel proaspăt pentru decor

INSTRUCȚIUNI

1. Amestecă uleiul, suc de lămâie, usturoi, oregano, cimbru, sare și piper. Marinează puiul 15 minute.
2. Preîncălzește cuptorul la 200°C. Pune puiul pe tavă și coace 22-25 minute până la 74°C.
3. Fierbe orezul integral în paralel (aprox. 40 min).
4. Stropeste puiul cu suc de lămâie proaspăt la final.
5. Servește puiul cu orez și presară pătrunjel proaspăt.

☐ **Per porție: 430 kcal | 38g Proteine | 38g Carbohidrați | 14g Grăsimi | 4g Fibre | 38+ proteine | Aromă mediteraneană**

REȚETA 14

Shake Proteic cu Banană, Unt de Migdale și Ovăz

Shake post-antrenament cu proteină din zer sau vegetal, banană (potasiu), unt de migdale și ovăz. Refacere musculară rapidă și gust delicios.

☐ Prep
5 min

☐ Gătit
0 min

☐ Porții
1

INGREDIENTE

- 1 banană medie coaptă
- 30g pudră de proteine (zer sau vegan)
- 2 linguri unt de migdale natural
- 40g fulgi de ovăz
- 300ml lapte de migdale sau apă
- 1 linguriță semințe de chia
- ½ linguriță scorțișoară
- Câteva cuburi de gheață (opțional)

INSTRUCȚIUNI

1. Pune toate ingredientele în blender.
2. Blendază 30-45 secunde până devine cremos și omogen.
3. Toarnă în pahar și servește imediat după antrenament.
4. Poți adăuga cuburi de gheață pentru textură mai groasă.

☐ **Per porție: 480 kcal | 35g Proteine | 52g Carbohidrați | 16g Grăsimi | 7g Fibre | 35g+ proteine | Ideal post-antrenament**

REȚETA 15

Salată de Năut cu Ton și Legume Proaspete

Năut (proteine vegetale + fibre) + ton + legume. Masă vegetariană/vegan-friendly cu proteină combinată excelentă pentru creșterea masei musculare.

☐ Prep
10 min

☐ Gătit
0 min

☐ Porții
2

INGREDIENTE

- 400g năut fiert (conservă, scurs)
- 1 conservă ton (150g, scurs)
- 1 castravele, cuburi
- 1 ardei galben, cuburi
- ½ ceapă roșie, felii
- 10 roșii cherry, înjumătățite
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură oțet de lămâie
- 1 linguriță chimen
- Pătrunjel proaspăt și fulgi de chili

INSTRUCȚIUNI

1. Clătește năutul și amestecă cu tonul sfărâmat.
2. Adaugă castraveții, ardeiul, ceapa și roșiile.
3. Pregătește dressingul: ulei + oțet de lămâie + chimen + sare + piper.
4. Toarnă dressingul și amestecă bine.
5. Decorează cu pătrunjel și chili. Servește imediat.

☐ **Per porție: 410 kcal | 30g Proteine | 38g Carbohidrați | 16g Grăsimi | 10g Fibre | 30g+ proteine | Vegan-friendly**

REȚETA 16

Pui la Tigaie cu Broccoli și Orez de Conopidă

Pui suculent cu broccoli (sulforafan pentru detox) și orez de conopidă (low-carb, bogat în vitamine). Opțiune low-carb pentru definire musculară.

☐ Prep
10 min

☐ Gătit
12 min

☐ Porții
2

INGREDIENTE

- 300g piept de pui, cuburi
- 300g broccoli, buchețele
- 1 cap de conopidă (sau 400g orez de conopidă congelat)
- 2 linguri ulei de cocos sau măsline
- 3 căței de usturoi, mărunțiți
- 1 linguriță ghimbir ras
- 2 linguri sos de soia light sau tamari
- Sare, piper și fulgi de chili
- Semințe de susan pentru decor

INSTRUCȚIUNI

1. Taie conopida în buchețele și pulsează în robot până devine ca orezul (sau folosește congelat).
2. Încinge 1 lingură ulei, prăjește puiul 5-6 minute până se rumenește. Scoate.
3. Adaugă restul de ulei, usturoi și ghimbir, apoi broccoli. Sotează 4 minute.
4. Adaugă orezul de conopidă și sos de soia. Gătește 3-4 minute.
5. Pune puiul înapoi, amestecă și servește cu susan deasupra.

☐ Per porție: 350 kcal | 38g Proteine | 18g Carbohidrați | 14g Grăsimi | 7g Fibre | Low-carb | 38g+ proteine

REȚETA 17

Ouă Benedict cu Somon Afumat și Avocado

Ouă Benedict proteice cu somon afumat (omega-3) și avocado. Mic dejun gourmet bogat în proteine și grăsimi sănătoase pentru masă musculară.

☐ Prep
10 min

☐ Gătit
8 min

☐ Porții
2

INGREDIENTE

- 4 ouă mari
- 2 felii pâine integrală sau muffin englezesc
- 100g somon afumat
- 1 avocado matur, piure
- 2 linguri iaurt grecesc light (pentru sos)
- 1 linguriță muștar Dijon
- Suc de lămâie, sare și piper
- Pătrunjel și fulgi de chili

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe ouăle poșate 3-4 minute în apă cu oțet.
2. Prăjește pâinea. Întinde piure de avocado pe fiecare felie.
3. Aranjează somonul afumat deasupra.
4. Pregătește sosul: iaurt + muștar + suc de lămâie + sare + piper.
5. Pune câte un ou poșat pe fiecare porție, toarnă sosul și decorează cu pătrunjel și chili.

☐ **Per porție: 420 kcal | 30g Proteine | 22g Carbohidrați | 24g Grăsimi | 6g Fibre | 30g+ proteine | Gourmet & delicios**

REȚETA 18

Salată de Quinoa cu Brânză Feta și Nuci

Quinoa + brânză feta (proteine + calciu) + nuci (grăsimi sănătoase). Salată vegetariana bogată în proteine pentru masă musculară și sănătate osoasă.

☐ Prep
10 min

☐ Gătit
15 min

☐ Porții
2

INGREDIENTE

- 150g quinoa
- 80g brânză feta, sfărâmată
- 40g nuci (migdale sau pecan), prăjite și tocate
- 1 castravele, cuburi
- 100g roșii cherry
- ½ ceapă roșie, felii
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură oțet balsamic
- Ierburi proaspete (mentă, pătrunjel)
- Sare și piper

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe quinoa 15 minute și răcește.
2. Prăjește nucile la tigaie uscată 2-3 minute.
3. Amestecă quinoa cu castraveți, roșii, ceapă și feta.
4. Pregătește dressingul: ulei + oțet + sare + piper.
5. Toarnă dressingul, amestecă și presară nuci + ierburi. Servește imediat.

☐ Per porție: 430 kcal | 18g Proteine | 42g Carbohidrați | 22g Grăsimi | 6g Fibre | Bogată în calciu și magneziu

REȚETA 19

Pui la Cuptor cu Cartofi și Fasole Verde

Pui la cuptor aromat + cartofi + fasole verde. Masă clasică, echilibrată, cu proteină ridicată și carbohidrați pentru energie și refacere musculară.

☐ Prep
10 min

☐ Gătit
30 min

☐ Porții
4

INGREDIENTE

- 1 kg pulpe de pui (cu os și piele)
- 600g cartofi noi sau dulci, jumătăți
- 300g fasole verde
- 3 linguri ulei de măsline
- 4 căței de usturoi
- 2 lingurițe rozmarin și cimbru
- Sare, piper și boia
- Lămâie pentru stropit

INSTRUCȚIUNI

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C. Asezonează puiul și cartofii cu ulei, usturoi, rozmarin, cimbru, sare și piper.
2. Pune pe tavă și coace 25 minute.
3. Adaugă fasolea verde și coace încă 5-7 minute.
4. Stropeste cu suc de lămâie la final.
5. Servește puiul cu cartofi și fasole. Sosul din tavă este delicios!

☐ **Per porție: 480 kcal | 36g Proteine | 38g Carbohidrați | 20g Grăsimi | 6g Fibre | 36g+ proteine | Clasic & consistent**

REȚETA 20

Bowl de Proteine cu Ouă, Avocado și Legume

Bowl proteic complet: ouă, avocado, legume și quinoa sau orez. Masă versatilă, bogată în proteine și nutrienți pentru orice moment al zilei.

□ Prep
10 min

□ Gătit
10 min

□ Porții
2

INGREDIENTE

- 4 ouă (fierte sau prăjite)
- 1 avocado mare, felii
- 150g quinoa sau orez brun fiert
- 100g spanac sau salată mixtă
- 1 ardei roșu, cuburi
- 8 roșii cherry
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță chimen și boia
- Sare, piper și semințe de susan

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe sau prăjește ouăle după preferință.
2. Pregătește quinoa/ orezul dacă nu este deja fiert.
3. Aranjează spanacul în bol, apoi quinoa, ardeiul și roșiile.
4. Adaugă ouăle și feliile de avocado deasupra.
5. Stropeste cu ulei de măsline, presară chimen, boia și susan. Servește imediat.

□ **Per porție: 440 kcal | 24g Proteine | 38g Carbohidrați | 22g Grăsimi | 8g Fibre | 24g+ proteine | Versatil și colorat**

Vă Mulțumim!

Sperăm că aceste rețete vă vor ajuta să construiți masă musculară sănătoasă, cu gust și bucurie.

Pentru planuri nutriționale personalizate, consultații sau programe de nutriție sportivă, vizitați victusnutrition.com sau contactați medicul dumneavoastră.

© 2026 VICTUS Medical Nutrition Group — Toate drepturile rezervate.
Rețete dezvoltate de Nemes Levente, Dietetician Înregistrat.

Mănâncă bine. Antrenează-te inteligent. Construiește-ți corpul dorit.

