

Rețete pentru masă musculară

20 de rețete cu 18–42 g de proteine per porție, gândite pentru sinteza proteică, refacerea după efort și energie susținută. Fiecare rețetă afișează timpul de preparare, porțiile și macronutrienții compleți.

Nemes Levente

Dietetician-nutriționist autorizat

Victus Medical Nutrition Group

victusmed.ro

Ce contează cu adevărat pentru creșterea masei musculare

Mușchiul se construiește din antrenament de forță și din proteine distribuite pe parcursul zilei — nu dintr-o singură masă bogată. Ținta practică pentru majoritatea persoanelor care fac antrenament de forță este de 1,6-2,2 g de proteine pe kilogram de greutate corporală pe zi, împărțite în 3-4 mese a câte 20-40 g.

Carbohidrații nu sunt opționali: ei refac glicogenul muscular și îți permit să antrenezi din nou peste 24 de ore. Rețetele de mai jos combină o sursă bună de proteine cu carbohidrați complecși și grăsimi sănătoase, exact în proporțiile de care ai nevoie într-o zi de antrenament.

Cele 6 principii care stau la baza rețetelor

20-40 g de proteine per masă. Cantitatea care stimulează maximal sinteza proteică musculară la o singură masă; peste acest prag, câștigul suplimentar este mic.

Proteine complete. Ouă, pui, curcan, vită slabă, pește, iaurt grecesc, quinoa și combinații de leguminoase cu cereale, care acoperă toți aminoacizii esențiali.

Carbohidrați complecși. Orez brun, quinoa, cartof dulce, ovăz și pâine integrală — refac glicogenul fără vârfuri mari de glicemie.

Grăsimi sănătoase. Avocado, ulei de măsline, nuci, semințe și pește gras, importante pentru producția hormonală și pentru recuperare.

Momentul contează mai puțin decât totalul. Nu există o „fereastră anabolică” de 30 de minute. Contează aportul total pe zi și distribuția pe mese.

Micronutrienți din legume. Fier, magneziu, potasiu și antioxidanți din legume și verdețuri — susțin performanța și reduc oboseala.

Cuprins

Mic dejun și shake-uri

1. Omletă proteică cu albușuri, spanac și avocado · 16 minute · 2 porții
2. Iaurt grecesc proteic cu fructe de pădure și semințe · 5 minute · 1 porție
3. Ouă fierte cu pâine integrală și unt de arahide · 13 minute · 1 porție
4. Ovăz cu iaurt proteic, mere și scorțișoară · 5 minute + peste noapte · 2 porții
5. Ouă Benedict cu somon afumat și avocado · 18 minute · 2 porții
6. Shake proteic cu banană, unt de migdale și ovăz · 5 minute · 1 porție

Salate și boluri

7. Salată de ton cu fasole roșie și legume · 10 minute · 2 porții
8. Salată de quinoa cu pui și legume asortate · 30 minute · 2 porții
9. Bol de hummus cu legume și pui la grătar · 20 minute · 2 porții
10. Salată de ouă cu ton și avocado · 18 minute · 2 porții
11. Salată de năut cu ton și legume proaspete · 10 minute · 2 porții

12. Salată de quinoa cu brânză feta și nuci · 25 minute · 2 porții

Feluri principale

13. Somon la grătar cu quinoa și sparanghel · 35 minute · 2 porții

14. Piept de pui la cuptor cu cartofi dulci și broccoli · 50 minute · 4 porții

15. Curcan la grătar cu orez brun și fasole verde · 27 minute · 2 porții

16. Biftec de vită slabă cu cartofi dulci și spanac · 22 minute · 2 porții

17. Pui la cuptor cu lămâie și ierburi, cu orez integral · 50 minute · 4 porții

18. Pui la tigaie cu broccoli și orez de conopidă · 22 minute · 2 porții

19. Pui la cuptor cu cartofi și fasole verde · 40 minute · 4 porții

20. Bol proteic cu ouă, avocado și legume · 20 minute · 2 porții

Mic dejun și shake-uri

1. Omletă proteică cu albușuri, spanac și avocado

16 minute

2 porții

320 kcal

Proteine 28 g · Carbohidrați 12 g · Grăsimi 20 g · Fibre 6 g

De ce funcționează: 28 g de proteine din albușuri și ouă întregi, cu fier din spanac și grăsimi bune din avocado — refacere rapidă după antrenament.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

2. Iaurt grecesc proteic cu fructe de pădure și semințe

5 minute

1 porție

340 kcal

Proteine 26 g · Carbohidrați 28 g · Grăsimi 12 g · Fibre 8 g

De ce funcționează: Peste 25 g de proteine fără gătit, cu omega-3 din semințe de chia și de in și probiotice din iaurt.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Pune jumătate din iaurtul grecesc într-un pahar sau bol.
- 2 Aduagă 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.
- 5 Servește imediat sau păstrează la frigider maximum 4 ore.

3. Ouă fierte cu pâine integrală și unt de arahide

13 minute

1 porție

420 kcal

Proteine 24 g · Carbohidrați 38 g · Grăsimi 20 g · Fibre 7 g

De ce funcționează: Micul dejun clasic care se face în 13 minute: proteine complete din ouă și energie de lungă durată din pâinea integrală.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

4. Ovăz cu iaurt proteic, mere și scorțișoară

5 minute + peste noapte

2 porții

380 kcal

Proteine 22 g · Carbohidrați 48 g · Grăsimi 12 g · Fibre 8 g

De ce funcționează: Se pregătește seara și susține refacerea musculară peste noapte, cu eliberare lentă de energie dimineața.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

5. Ouă Benedict cu somon afumat și avocado

18 minute	2 porții	420 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 30 g · Carbohidrați 22 g · Grăsimi 24 g · Fibre 6 g

De ce funcționează: 30 g de proteine și omega-3 din somon, cu un sos pe bază de iaurt în loc de unt clarificat.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

6. Shake proteic cu banană, unt de migdale și ovăz

5 minute	1 porție	480 kcal
----------	----------	----------

Proteine 35 g · Carbohidrați 52 g · Grăsimi 16 g · Fibre 7 g

De ce funcționează: 35 g de proteine și carbohidrați suficienți pentru refacerea glicogenului — cea mai rapidă masă de după antrenament.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

Salate și boluri

7. Salată de ton cu fasole roșie și legume

10 minute

2 porții

380 kcal

Proteine 35 g · Carbohidrați 28 g · Grăsimi 14 g · Fibre 9 g

De ce funcționează: 35 g de proteine fără gătit, din ton și fasole roșie, cu 9 g de fibre care prelungesc sațietatea.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 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.

8. Salată de quinoa cu pui și legume asortate

30 minute

2 porții

460 kcal

Proteine 36 g · Carbohidrați 42 g · Grăsimi 16 g · Fibre 6 g

De ce funcționează: Quinoa este o proteină vegetală completă, iar împreună cu puiul ajunge la 36 g per porție.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Fierbe quinoa 15 minute, apoi las-o să se răcească.
- 2 Grătește sau sotează cuburile de pui 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.

9. Bol de hummus cu legume și pui la grătar

20 minute

2 porții

410 kcal

Proteine 32 g · Carbohidrați 28 g · Grăsimi 20 g · Fibre 9 g

De ce funcționează: Combinație mediteraneană de proteine animale și vegetale, cu 9 g de fibre din năut și legume crude.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Asezonează feliile de pui cu chimen, sare și piper, apoi grătește-le 3–4 minute pe fiecare parte.
- 2 Aranjează hummusul în centrul farfuriei.
- 3 Înconjoară-l 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 cu quinoa.

10. Salată de ouă cu ton și avocado

18 minute

2 porții

390 kcal

Proteine 32 g · Carbohidrați 14 g · Grăsimi 24 g · Fibre 6 g

De ce funcționează: Doar 14 g de carbohidrați, dar 32 g de proteine — potrivită pentru o zi fără antrenament.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

11. Salată de năut cu ton și legume proaspete

10 minute	2 porții	410 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 30 g · Carbohidrați 38 g · Grăsimi 16 g · Fibre 10 g

De ce funcționează: Cele mai multe fibre din broșură — 10 g per porție — alături de 30 g de proteine combinate, vegetale și animale.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

12. Salată de quinoa cu brânză feta și nuci

25 minute	2 porții	430 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 18 g · Carbohidrați 42 g · Grăsimi 22 g · Fibre 6 g

De ce funcționează: Opțiunea vegetariană a broșurii, cu calciu din feta și magneziu din nuci — utile pentru sănătatea osoasă a sportivilor.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Fierbe quinoa 15 minute și las-o să se răcească.
- 2 Prăjește nucile în tigaie uscată 2–3 minute.
- 3 Amestecă quinoa cu castraveții, roșiile, ceapa și feta.
- 4 Pregătește dressingul: ulei, oțet, sare și piper.
- 5 Toarnă dressingul, amestecă și presară nuci și ierburi. Servește imediat.

Feluri principale

13. Somon la grătar cu quinoa și sparanghel

35 minute

2 porții

485 kcal

Proteine 38 g · Carbohidrați 35 g · Grăsimi 23 g · Fibre 7 g

De ce funcționează: Proteine de înaltă calitate și 420 mg de omega-3 per porție, care susțin refacerea și reduc inflamația de după antrenament.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

14. Piept de pui la cuptor cu cartofi dulci și broccoli

50 minute

4 porții

520 kcal

Proteine 42 g · Carbohidrați 35 g · Grăsimi 24 g · Fibre 7 g

De ce funcționează: 42 g de proteine per porție și carbohidrați cu absorbție lentă din cartoful dulce — masa clasică de refacere.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Preîncălzește cuptorul la 200 °C. Usucă puiul și unge-l cu amestecul de ulei, usturoi, rozmarin, cimbru, boia, sare și piper.
- 2 Pune puiul pe tavă, cu pielea în sus, și coace-l 30-35 de minute, până ajunge la 75 °C în interior. Lasă-l 5 minute să se odihnească.
- 3 Fierbe sau aburește cartofii dulci 15-18 minute, apoi pasează-i 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.

15. Curcan la grătar cu orez brun și fasole verde

27 minute

2 porții

450 kcal

Proteine 40 g · Carbohidrați 42 g · Grăsimi 12 g · Fibre 6 g

De ce funcționează: 40 g de proteine la doar 12 g de grăsime — cel mai bun raport proteine/grăsimi dintre felurile principale.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Fierbe orezul brun conform instrucțiunilor (aproximativ 40 de minute).
- 2 Asezonaază curcanul cu usturoi, cimbru, rozmarin, sare, piper și 1 lingură de ulei.
- 3 Grătește curcanul 6–7 minute pe fiecare parte, până ajunge la 74 °C în interior.
- 4 Aburește fasolea verde 4–5 minute, apoi sotează-o cu restul de ulei și usturoi.
- 5 Servește curcanul feliat peste orez, cu fasole verde deasupra. Stropește cu suc de lămâie și presară susan.

16. Biftec de vită slabă cu cartofi dulci și spanac

22 minute

2 porții

480 kcal

Proteine 42 g · Carbohidrați 32 g · Grăsimi 22 g · Fibre 6 g

De ce funcționează: Vita slabă aduce fier hemic și creatină naturală, doi factori care susțin performanța la antrenamentele de forță.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Preîncălzește cuptorul la 200 °C. Coace cartofii dulci 25–30 de minute, până devin moi.
- 2 Asezonaază 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 de secunde, pentru aromă.
- 5 Sotează spanacul cu puțin ulei și usturoi 2 minute. Servește biftecul cu cartof și spanac.

17. Pui la cuptor cu lămâie și ierburi, cu orez integral

50 minute

4 porții

430 kcal

Proteine 38 g · Carbohidrați 38 g · Grăsimi 14 g · Fibre 4 g

De ce funcționează: Se gătește o dată pentru patru porții — soluția practică pentru cine își pregătește mesele din timp.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă uleiul, suc de lămâie, usturoiul, oregano, cimbrul, sarea și piperul. Marinează puiul 15 minute.
- 2 Preîncălzește cuptorul la 200 °C. Pune puiul pe tavă și coace-l 22-25 de minute, până ajunge la 74 °C.
- 3 Fierbe orezul integral în paralel (aproximativ 40 de minute).
- 4 Stopește puiul cu suc de lămâie proaspăt la final.
- 5 Servește puiul cu orez și presară pătrunjel proaspăt.

18. Pui la tigaie cu broccoli și orez de conopidă

22 minute

2 porții

350 kcal

Proteine 38 g · Carbohidrați 18 g · Grăsimi 14 g · Fibre 7 g

De ce funcționează: 38 g de proteine la doar 350 kcal — varianta cu puțini carbohidrați, pentru perioadele de definire.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Taie conopida în buchețele și pulsează-o în robot până capătă aspect de orez (sau folosește variantă congelată).
- 2 Încinge 1 lingură de ulei și prăjește puiul 5-6 minute, până se rumenește. Scoate-l din tigaie.
- 3 Adaugă restul de ulei, usturoiul și ghimbirul, apoi broccoli. Sotează 4 minute.
- 4 Adaugă orezul de conopidă și sosul de soia. Gătește 3-4 minute.
- 5 Pune puiul înapoi, amestecă și servește cu susan deasupra.

19. Pui la cuptor cu cartofi și fasole verde

40 minute

4 porții

480 kcal

Proteine 36 g · Carbohidrați 38 g · Grăsimi 20 g · Fibre 6 g

De ce funcționează: Totul se coace pe o singură tavă, iar cele patru porții acoperă mesele pe două zile de antrenament.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

20. Bol proteic cu ouă, avocado și legume

20 minute

2 porții

440 kcal

Proteine 24 g · Carbohidrați 38 g · Grăsimi 22 g · Fibre 8 g

De ce funcționează: Bolul versatil care se face din ce ai deja gătit — merge la orice oră din zi, inclusiv seara.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

Întrebări frecvente despre alimentația pentru masă musculară

De câte proteine am nevoie pe zi?

Pentru creșterea masei musculare, recomandarea uzuală este de 1,6-2,2 g de proteine per kilogram de greutate corporală pe zi. Peste acest interval, beneficiul suplimentar este minim la majoritatea persoanelor. Important este și modul de distribuire: 3-4 mese a câte 20-40 g funcționează mai bine decât o singură masă foarte bogată.

Am nevoie de pudră proteică?

Nu este obligatorie. Pudra proteică este doar un mod convenabil de a atinge ținta zilnică atunci când nu ai timp să gătești. Dacă îți acoperi necesarul din mâncare — ouă, carne, pește, lactate, leguminoase — rezultatele sunt aceleași. În broșură apare o singură rețetă cu pudră proteică, iar aceasta poate fi înlocuită cu iaurt grecesc și fulgi de ovăz.

Pot construi masă musculară fără să mă îngraș?

Da, dar mai lent. Creșterea musculară necesită un ușor surplus caloric, de obicei 10-15% peste necesar. Un surplus prea mare adaugă în principal grăsime, nu mușchi. Persoanele la început de drum sau cele care revin după o pauză pot câștiga masă musculară și la calorii de menținere.

Contează dacă mănânc imediat după antrenament?

Mai puțin decât se credea. „Fereastra anabolică” de 30 de minute este un mit; sinteza proteică rămâne crescută mai multe ore după antrenament. Dacă ai mâncat cu 1-2 ore înainte, nu este nicio problemă să mănânci la o oră după. Total zilnic și consecvență — acestea contează.

Rețetele sunt potrivite și pentru vegetarieni?

Parțial. Câteva rețete sunt deja vegetariene sau ușor de adaptat, iar salata de năut și cea de quinoa cu feta oferă proteine vegetale. Într-o alimentație complet vegetariană sau vegană, atingerea țintei de proteine necesită planificare atentă, cu combinații de leguminoase, cereale și, eventual, suplimentare — discută acest lucru cu un dietetician.

Vrei un plan personalizat?

Rețetele din acest ghid sunt generale. Pentru un plan adaptat analizelor, vârstei și obiectivelor tale, programează o consultație.

Contact

Victus Medical Nutrition Group
Nemes Levente
Dietetician-nutriționist autorizat

victusmed.ro
victus@victusmed.ro
0740 645 785
Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu Mureș

Informații importante

Informațiile din această broșură au scop educațional și informativ. Nu înlocuiesc consultația medicală sau sfatul unui specialist. Necesarul de proteine și de calorii diferă de la o persoană la alta, iar în prezența unor afecțiuni renale, hepatice sau metabolice aportul proteic trebuie stabilit de medic. Consultați întotdeauna un specialist înainte de a începe un program nou de alimentație sau de antrenament.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro