DE IACOB BOGDAN | ASISTENT MEDICAL
LICENȚIAT & CONSULTANT NUTRIȚIONIST ISSA

PROTOCOLUL PRACTIC AL PROTEINELOR

Cum să îți oprești poftele de seară și să îți „păcălești” corpul să ardă grăsimi

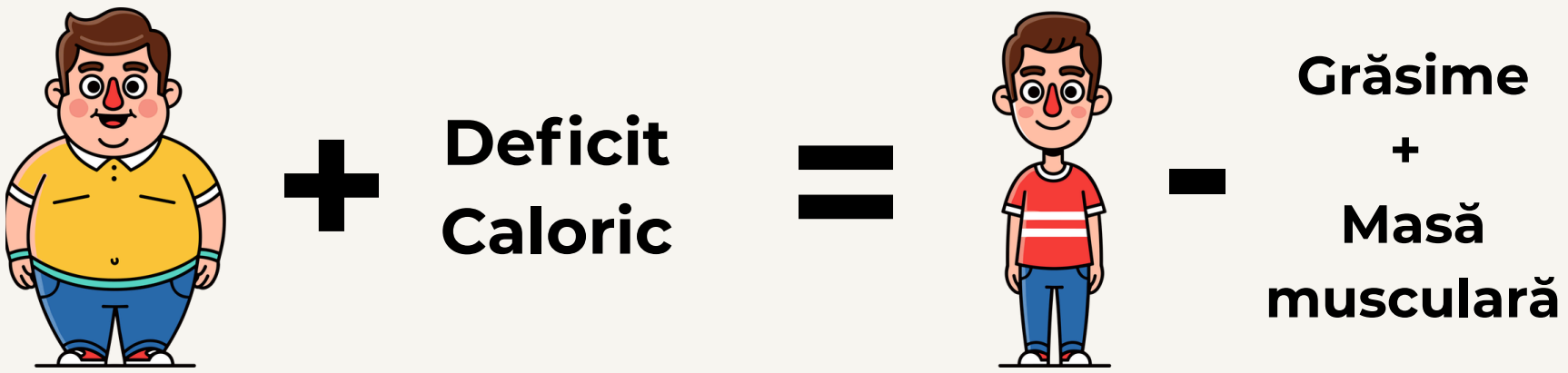


De ce pierzi lupta cu KG și de ce te îngrași la loc după diete

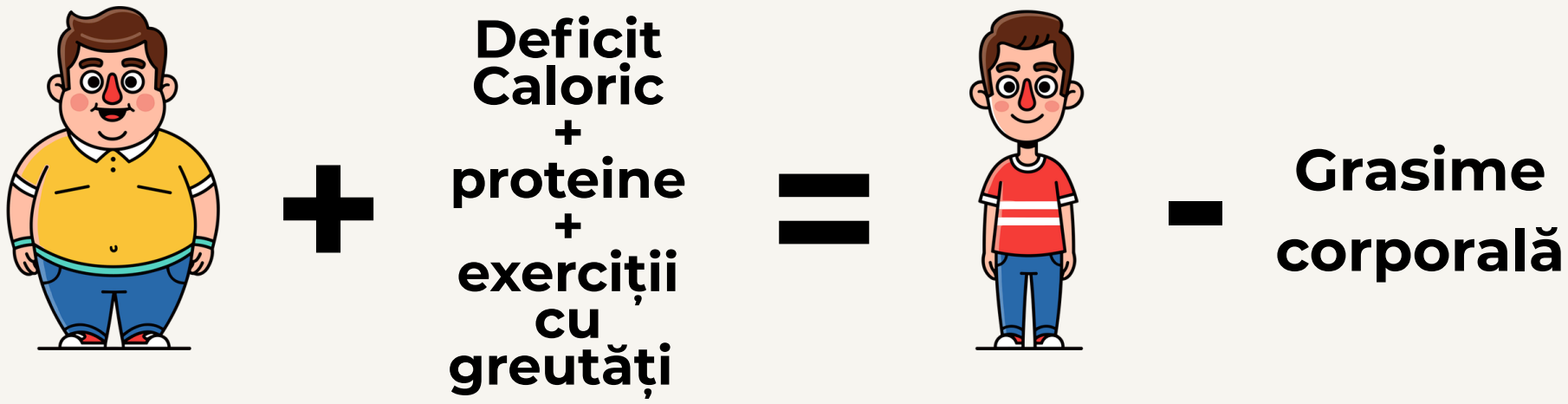
În practica și munca mea cu clienții cea mai des întâlnită practică este consumul insuficient de proteine în timpul pierderii de kg. Deși magazinele sunt inundate de alimente high-protein, sau de carne slabă bogată în proteine. Acestea sunt puse ultimele sau deloc în coș.

De ce este problematică această tactică?

În timpul slăbitului nu pierdem doar Grăsime Corporală



- Masa musculară(mușchii) sunt unii dintre cei mai mari consumatori de energie din corpul nostru. Asta înseamnă că, având o masă musculară dezvoltată cu atât devine mai greu pentru corp să recapete greutatea pierdută.
- Pentru a proteja și a cosntrui masă musculară este obligatoriu să consumi cantitatea de proteine necesară ție + exerciții de forță cu greutăți (sală).

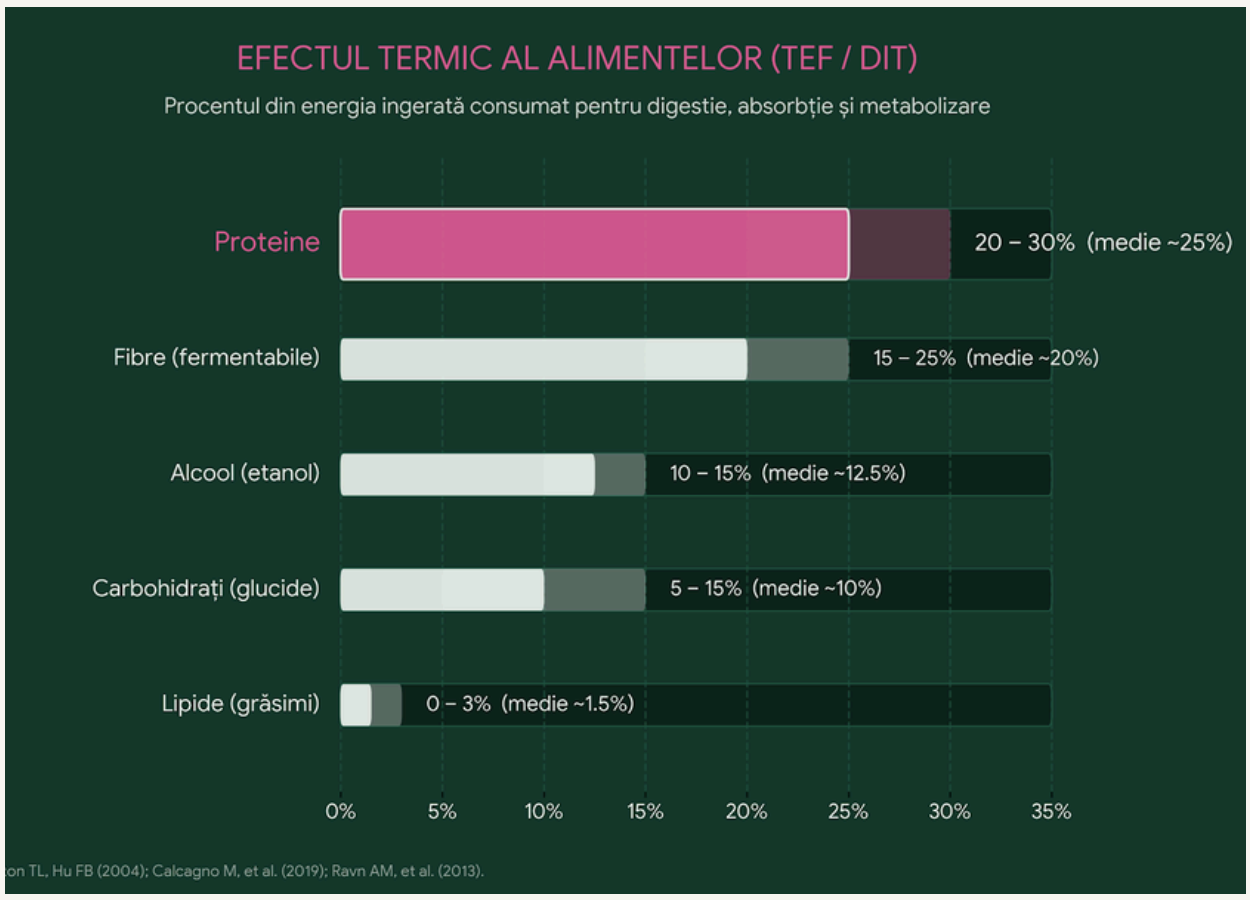


CUM LUCREAZĂ PROTEINELE PENTRU TINE:

Pe lângă rolurile proteinelor, acestea mai au două mari calități:

1. **Efectul termic al Proteinelor (TEF-P)**

- **Corpul consumă mult mai multă energie (calorii arse automat) doar ca să digere și să metabolizeze proteinele în comparție cu ceilalți macronutrienți.**



2. **Induc senzația de sațietate și ajută la controlul apetitului prin stimularea unor hormoni(CCK, GLP-1, GIP)**

Regulile de Aur ale Paginii de Nutriție:

- **Pragul optim de bază (sedentari / non-sportivi): un consum de cel puțin 1,2 g/kg corp/zi.**
- **Pragul superior și beneficii adiționale: Creșterea aportului până la 1,6 g/kg corp/zi poate aduce beneficii suplimentare pentru sațietate și sănătate, fiind totodată doza minimă recomandată celor care fac antrenamente de forță pentru hipertrofie musculară.**

Ce pui în farfurie

Secretul constă în alegerea strategică a alimentelor de la raft. Iată cele mai eficiente surse de proteine din orice supermarket, împărțite pe momentele zilei tale:

1. Surse Rapide „Fără Gătit” (Pentru Birou sau Dimineți Aglomerate)

- Brânză Cottage / Făgăraș (o cutie de 180–200g): Oferă 20–24g de proteină curată. O deschizi direct la birou, adaugi o legumă sau o felie de pâine integrală.
- Conservă de ton în suc propriu (scursă, ~120g): Asigură 28–30g de proteină. O arunci direct peste o pungă de mix de salată și ai rezolvat prânzul fără efort.
- Ouă fierte (mărimea M/L): Conțin ~6,5–7g de proteină per ou. Fierbi 2-3 ouă și ai mereu la îndemână o sursă sigură de aminoacizi.
- Șuncă din piept de curcan (peste 85-90% carne): Conține ~19–21g de proteină per 100g, fiind o alternativă excelentă și slabă caloric când ești pe drum.

2. Ancorele pentru Prânz și Cină (Mese Sățioase Acasă sau în Oraș)

- Carne slabă de pasăre (piept sau pulpă dezosată de pui/curcan): Asigură 20–25g de proteină per 100g. O porție de mărimea unei palme îți acoperă întreg necesarul pentru acea masă.
- Pește slab sau semigras (păstrăv, șalău, biban, somon, doradă): Oferă 20–24g de proteină per 100g. Se digeră ușor seara, nu îngreunează somnul și aduce acizi grași esențiali.
- Carne slabă de vită (mușchi sau pulpă): Conține 26–28g de proteină per 100g, fiind densă în micronutrienți esențiali (fier și zinc).

3. Cele 3 Schimburi Inteligente (Swap-uri) de 5 Secunde

- La micul dejun: În loc de un singur ou fiert cu 2 felii de pâine albă (doar ~7g proteină foame garantată la ora 11:00) 👉 Alege 2 ouă + 100g brânză cottage (~25g proteină ești plin de energie până la prânz).
- Gustarea de la birou: În loc de un covrig sau un iaurt cu fructe din comerț (~3g proteină și mult zahăr adăugat) 👉 Alege 1 cutie de Skyr simplu + o mână de fructe de pădure (~18g proteină curată).
- La restaurant: În loc de friptură acoperită cu sosuri grele de smântână sau cașcaval (sute de calorii din grăsimi saturate) 👉 Alege carne/pește la grătar sau cuptor cu garnitură dublă de legume (proteine pure, sațietate maximă, zero indigestie noaptea).

⚠️ AVERTISMENT: Cele 2 capcane care te blochează

1. **Iluzia „HIGH-PROTEIN”**: Adesea, alimentele comerciale care au scris mare pe etichetă „Bogat în Proteine” (anumite batoane, budinci, cereale) vin la pachet cu o cantitate imensă de zahăr adăugat și grăsimi saturate. Ajungi să mănânci 15g de proteine, dar cu un cost de 400 de calorii. Citește mereu eticheta!

2. **Eroarea Cinei Încărcate:** Mâncatul întregului necesar de proteine la o singură masă (de obicei seara) este o greșeală. Corpul nu poate procesa și utiliza eficient 80g de proteină dintr-un foc, iar pe parcursul zilei vei suferi de foame.

TARGETUL TĂU ZILNIC: Câtă proteină ai nevoie de fapt?

Obiectivul Tău	Target Optim (g / kg corp)	De ce funcționează?
Menținere & Sănătate (Adulți Sedentari)	**1.2 – 1.5 g**	Previne pierderea masei musculare odată cu vârsta și menține metabolismul activ.
Slăbire Optimizată (Deficit Caloric)	**1.6 – 2.0 g**	*Pragul de aur.* Taie foamea, maximizează arderea grăsimilor și îți protejează mușchii.
Creștere Musculară (Săli de forță / Activ)	**1.8 – 2.4 g**	Ideal pentru recuperarea rapidă a fibrelor musculare după antrenamente intense.

(Exemplu de calcul: O persoană de 70 kg care vrea să slăbească optimizat va ținti spre aproximativ 115 - 140 grame de proteine pe zi).

Regula Distribuției: Cum arată o zi perfectă

Corpul tău nu are un „rezervor” în care să stocheze proteinele pe termen lung, așa cum face cu grăsimea. Pentru a ține foamea la distanță 24/7 și a nu mai pofti la dulciuri seara, secretul este să împarți targetul tău în porții relativ egale la mesele principale.

❌ Abordarea Greșită (Generează pofte și oboseală): Mic dejun (5g) ➔ Prânz (15g) ➔ Cină (80g)

✅ Abordarea Optimizată (Sațietate continuă): Mic dejun (30g) ➔ Prânz (35g) ➔ Gustare (10g) ➔ Cină (25g)

TESTIMONIAL

Sincer, am fost mega sceptic la început. După atâtea încercări cu keto și fasting, eram convins că iar primesc un PDF cu piept de pui și broccoli. Aici a fost complet diferit. Mi-am făcut analizele, am primit targetul de macro și m-am ținut de treabă. Nu m-a pus nimeni să cumpăr prafuri sau să mănânc din caserole la birou. Am dat jos 11 kilograme în 4 luni și, cel mai șocant pentru mine, mănânc normal, inclusiv în oraș.



Mihai V.
Antreprenor

Vrei să știi exact câte calorii, proteine și macronutrienți îți trebuie ȚIE ca să slăbești fără foame?

Nu mai ghici. Programează acum Sesiunea Gratuită de 25 de minute (1-la-1 pe WhatsApp/Google Meet) și hai să construim strategia ta personalizată:

REZERVĂ ACUM SESIUNEA TA GRATUITĂ PE WHATSAPP