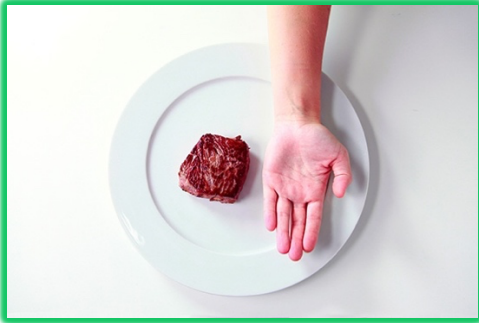





## Portia Perfecta din Frafuria Fit

Surse de Proteine	Surse de Legume	Surse de Grasimi	Surse de Carbohidrati Buni
Ajuta la saturatie si este singura categorie care ofera organismului amino acizii necesari pentru refacerea zilnica sau dupa sport.	Promoveaza satietatea si eviti sa depasesti caloriile de peste zi, legumele fiind sarace din punct de vedere caloric dar te tin plina	Elibereaza aromele din alimente si ajuta la absorbtia optima a nutrientilor, te simti satula pentru mai mult timp	Ajuta la grabirea procesului de recuperare dupa exercitii, fiind ideali a fi consumati in jurul antrenamentelor (sau seara).
Porc Pui, Curcan Vita Miel Iepure Rata Gasca Sunca si carnati taranesti Oua Peste Fructe de Mare	Salata Spanac Brocoli Varza de Bruxelles Rosii Dovlecel Ardei gras Gulie Ridichi Castravete Etc.	Ulei de masline Unt (Kerrygold) Masline Alune de padure Migdale Caju Nuci Unt de migdale Unt de caju Seminte de dovleac Seminte de floarea soarelui	Cartofi albi Cartofi dulci Dovleac placintar Orez Quinoa Amaranth Mamaliga Sfecla rosie Morcov Pastarnac Cus Cus
La fiecare masa cu obiectivul sa rotesti mereu intre surse	La fiecare masa, gatite diferit si asezonate cu condimente pentru gust	La gatit sau adaugate extra in farfurie atunci cand folosesti carne slaba (piept de pui)	La masa de dupa exercitii sau cat mai pe seara
<b>Portia Perfecta Carne:</b> cat o palma, fara degete	<b>Portia Perfecta Legume:</b> cat un pumn <b>Portia Perfecta Verdeturi:</b> 2 cupe	<b>Portia Perfecta Grasimi:</b> cat un deget sau varf de deget pentru ulei si unt	<b>Portia Perfecta Carbohidrati:</b> cat incapa intr-o mana in forma de cupa
			
<b>4 Farfurii Fit pe zi cu portiile perfecte de mai sus:</b>			
Prima masa: 2 Oua fierte tari cu 1 deget de branza cheddar si 1 pumn de salata de gulie	Masa 2 (la 3-4ore distanta): 1 Palma de ceafa de porc si 1 pumn de vinete, dovlecel si rosii la cuptor + 2 cupe de verdeturi (spanac)	Masa 3 (la 3-4ore distanta): 3 Copanele de pui cu 1 pumn de spanac tras in tigaie cu 1 varf de deget de unt si usturoi	Masa 4 (la 3-4ore distanta): 1 palma de piep de pui la grill cu 1 cupa de piure de cartof dulce si 2 cupe de salata verde (dupa sport)