



## Mitybos planai moterims

### Mūsų nemokami valgiaraščiai padės jums pradėti 4 savaičių kūno transformaciją.

Šis valgiaraštis yra rekomendacinio pobūdžio, mažai angliavandenių turinčiai dietai, pritaikytas moters poreikiams. Pateikiama nuo ketvirtos savaitės.

Jame yra All stars baltymų ir užtikrinamas subalansuotas makroelementų pasiskirstymas. Atkreipkite dėmesį, kad tikslius kiekius galima koreguoti atsižvelgiant į individualius poreikius ir aktyvumo lygį. Visada patartina pasikonsultuoti su sporto medicinos gydytoju arba registruotu dietologu.

## 4 savaitė

Nuo 4 savaitės **didėja energijos (kalorijų) suvartojimas**, pritaikytas pagal tavo progresą ir kūno svorį. Valgiai yra subalansuoti, sąmoningai parinkti pagal riebalų kiekį ir lengvai pritaikomi kasdienybėje.

---

### Moteris 65–70 kg – 4 savaitės pavyzdinė diena

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pusryčiai	2 kiaušiniai + 1 riekė pilno grūdo duonos + 1 a. š. sviesto	16 g	15 g	14 g	250
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis su migdolų pienu + 10 g migdolų	28 g	5 g	6 g	210
Pietūs	150 g lašišos + 100 g brokolių + 100 g moliūgo	35 g	12 g	18 g	420
Užkandis	Avokado skrebutis (1 riekė pilno grūdo duonos + 1/4 avokado)	5 g	10 g	12 g	190
Vakarienė	200 g liesos varškės + 50 g uogų + 1 a. š. linų sėmenų	25 g	10 g	6 g	240

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
<b>Dienos suma</b>		<b>109 g</b>	<b>52 g</b>	<b>56 g</b>	<b>~1610 kcal</b>

## Moteris 70–80 kg – 4 savaitės pavyzdinė diena

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pusryčiai	40 g avižinių dribsnių + 1 a. š. žemės riešutų sviesto + 150 ml migdolų gėrimo	12 g	20 g	9 g	290
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis su vandeniu + 1 obuolys	27 g	15 g	2 g	200
Pietūs	150 g vištienos + 100 g bolivinės balandos (quinoa) + 150 g cukinijos	38 g	20 g	12 g	440
Užkandis	Sauja riešutų + 100 g jogurto	10 g	6 g	15 g	220
Vakarienė	3 kiaušiniai + 1 riekė pilno grūdo duonos + pomidorų griežinėliai	24 g	10 g	18 g	310
<b>Dienos suma</b>		<b>111 g</b>	<b>71 g</b>	<b>56 g</b>	<b>~1660 kcal</b>

## Moteris 90 kg – 4 savaitės pavyzdinė diena

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pusryčiai	2 riekės pilno grūdo skrudintos duonos + 2 v. š. migdolų sviesto + 1 kiaušinis	18 g	25 g	20 g	380
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis su 200 ml pieno	27 g	10 g	5 g	200
Pietūs	200 g maltos mėsos + 100 g ryžių + 100 g paprikos	40 g	20 g	15 g	500
Užkandis	100 g liesos varškės + 10 g graikinių riešutų	14 g	4 g	8 g	170
Vakarienė	Omletas iš 3 kiaušinių + špinatai + 1 riekė pilno grūdo duonos	23 g	12 g	20 g	320
<b>Dienos suma</b>		<b>122 g</b>	<b>71 g</b>	<b>68 g</b>	<b>~1870 kcal</b>

## Pastaba apie „Cheat Day“ (laisvą dieną)

💡 „Cheat Day“ leidžiamas: jei pastarąsias keturias savaites nuosekliai laikaisi plano ir jau matai akivaizdžius pokyčius, ypač kūno apimčių ir svorio srityje, gali sau leisti **pelnytą laisvą dieną**. Mėgaukis ja sąmoningai!

👉 **Papildoma pagalba dietos metu:** gali apsvarstyti papildą ALL STARS Fenidrol arba Lipodex, kuris gali padėti palaikyti progresą dietos metu.

## Pavyzdinė diena – 3 savaitė

Sveika atvykusi į **3 savaitę!** Jei nuosekliai laikeisi plano, jau turėtum pastebėti pirmuosius pokyčius. Dabar svarbiausia – **nenuleisti rankų ir tęsti!**

### Moteris 65–70 kg

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pusryčiai	2 virti kiaušiniai, 1 riekė pilno grūdo duonos, 100 g agurko	17 g	15 g	11 g	230
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis (30 g miltelių su vandeniu), 1 kivis	27 g	10 g	2 g	160
Pietūs	150 g lašišos filė, 200 g cukinijos, 100 g bulvių	32 g	18 g	18 g	370
Užkandis	1/2 avokado, 1 riekė trapučio	4 g	9 g	14 g	190
Vakarienė	200 g varškės sūrio (cottage), 1 pomidoras, 1 paprikos gabalėlis	28 g	6 g	4 g	220
<b>Dienos suma</b>		<b>108 g</b>	<b>58 g</b>	<b>49 g</b>	<b>~1170 kcal</b>

### Moteris 70–80 kg

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pusryčiai	40 g avižinių dribsnių, 150 ml migdolų pieno, 1/2 banano, 1 a. š. linų sėmenų	8 g	30 g	9 g	260
Užkandis	ALL STARS Whey kokteilis (30 g su vandeniu)	23 g	2 g	2 g	130

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pietūs	120 g kalakutienos krūtinėlės, 100 g ryžių, 150 g brokolių	35 g	28 g	8 g	360
Užkandis	100 g liesos varškės, 1/2 obuolio, cinamonas	14 g	8 g	1 g	110
Vakarienė	Omletas iš 3 kiaušinių su špinatais ir pievagrybiais	21 g	4 g	17 g	290
<b>Dienos suma</b>		<b>101 g</b>	<b>72 g</b>	<b>37 g</b>	<b>~1150 kcal</b>

## Moteris 90 kg

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pusryčiai	2 riekės pilno grūdo skrudintos duonos, 30 g migdolų sviesto, 1 virtas kiaušinis	15 g	22 g	14 g	330
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis su sojų gėrimu	27 g	4 g	3 g	160
Pietūs	150 g liesos maltos jautienos, 200 g paprikos, 100 g pilno grūdo makaronų	38 g	30 g	12 g	450
Užkandis	10 g riešutų, 1/2 greipfruto	3 g	9 g	8 g	120
Vakarienė	200 g jogurto (0,1 %), 1 a. š. medaus, 1/2 banano	16 g	15 g	1 g	160
<b>Dienos suma</b>		<b>99 g</b>	<b>80 g</b>	<b>38g</b>	<b>1220 kcal</b>

## Savaitinis mitybos planas – 2 savaitė

Pavyzdinė diena – 2 savaitė (kūno svoris 60–70 kg)

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pusryčiai	100 g grūdėtos varškės (cottage), 1 v. š. graikinių riešutų, 1/2 obuolio griežinėliais	15 g	5 g	20 g	270
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis (30 g miltelių su vandeniu)	27 g	2 g	1,5 g	140

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pietūs	150 g kalakutienos krūtinėlės filė, 200 g žiedinių kopūstų, 1 v. š. Alyvų aliejaus	40 g	6 g	15 g	370
Užkandis	1 virtas kiaušinis + 1 sauja saliero lazdelių	4 g	3 g	8 g	100
Vakarienė	120 g tuno, mišrios salotos su 1 a. š. alyvuogių aliejaus	35 g	4 g	18 g	350
<b>Dienos suma</b>		<b>121 g</b>	<b>20 g</b>	<b>62,5 g</b>	<b>~1230 kcal</b>

## Savaitinis mitybos planas – 2 savaitė (kūno svoris 70–80 kg)

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pusryčiai	3 kiaušinių plakta kiaušiniene su špinatais, 1 a. š. sviesto	20 g	3 g	22 g	310
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis (35 g miltelių su vandeniu)	30 g	3 g	2 g	160
Pietūs	180 g vištienos filė, 150 g žaliųjų pupelių, 1 v. š. alyvuogių aliejaus	45 g	7 g	16 g	430
Užkandis	1 virtas kiaušinis ir paprikos juostelės	7 g	4 g	6 g	120
Vakarienė	140 g keptos lašišos, lapinių salotų salotos su 1 a. š. linų sėmenų aliejaus	35 g	5 g	20 g	390
<b>Dienos suma</b>		<b>137 g</b>	<b>22 g</b>	<b>66 g</b>	<b>~1410 kcal</b>

## Savaitinis mitybos planas – 2 savaitė (kūno svoris 80–90 kg)

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Pusryčiai	150 g liesos varškės su linų sėmenimis, 1/2 banano griežinėliais	22 g	8 g	10 g	250
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis (40 g miltelių su vandeniu)	35 g	3 g	2 g	180
Pietūs	200 g kalakutienos krūtinėlės, 150 g brokolių, 1 v. š. alyvuogių aliejaus	50 g	6 g	18 g	450

Valgis	Maisto produktai	Baltymai	Angliavandeniai	Riebalai	Kalorijos
Užkandis	1 virtas kiaušinis, 10 migdolų	10 g	2 g	9 g	150
Vakarienė	180 g lašišos, rukolos salotos su 1 a. š. linų sėmenų aliejaus	40 g	5 g	20 g	420
<b>Dienos suma</b>		<b>157 g</b>	<b>24 g</b>	<b>59 g</b>	<b>~1450 kcal</b>

## Įgyvendinimo patarimai – 2 savaitė

- Kasdien išgerk **mažiausiai 2–3 litrus vandens**
- Miegok **7–8 valandas per naktį**, kad užtikrintum optimalią regeneraciją
- **Reguliariai sportuok** (2–3 kartus per savaitę jėgos treniruotės)
- Kasdien judėk – **5 000–10 000 žingsnių per dieną**
- **Mažink stresą** – psichinis poilsis taip pat labai svarbus

👉 Jei jau dvi savaitės praėjo sėkmingai: artėjantį sekmadienį gali sau leisti **nedidelį „cheat“ valgį** – pavyzdžiui, savo mėgstamą patiekalą. Tačiau svarbu išlikti saikingai ir nepersistengti.

## 1 savaitė

### Savaitinis mitybos planas (kūno svoris 60–70 kg)

Apytikslės dienos bendros vertės:

- Angliavandeniai: ~40–55 g
- Baltymai: ~118–149 g
- Riebalai: ~86–106 g
- Kalorijos: ~1250–1610 kcal

#### Pusryčiai

Plakta kiaušiniene (2–3 kiaušiniai) su špinatais ir pievagrybiais, 50 g avokado.  
~5 g angliav., ~18–24 g baltymų, ~15–20 g riebalų, ~250–300 kcal

#### Priešpiečių užkandis

Sauja migdolų (apie 30 g) **arba** nedidelė porcija grūdėtos varškės (100 g).  
~5 g angliav., ~5–10 g baltymų, ~15–20 g riebalų, ~150–200 kcal

#### Pietūs

Didelės salotos su vištienos krūtinėle (apie 150 g) **arba** lašiša (apie 120 g), daug žalių daržovių, agurkas, paprika, alyvuogių aliejaus–citrinos padažas.  
~10–15 g angliav., ~30–35 g baltymų, ~20–25 g riebalų, ~350–450 kcal

**Popietės užkandis**

ALL STARS HY-PRO baltyminis kokteilis (1 samtelis) su vandeniu.  
~1–2 g angliav., ~20–25 g baltymų, ~1 g riebalų, ~100–120 kcal

**Vakarienė**

Garinti brokoliai ir žiediniai kopūstai (apie 200 g) su keptu kepsniu (apie 150 g) arba tofu (apie 150 g).  
~10–15 g angliav., ~30–35 g baltymų, ~15–20 g riebalų, ~300–400 kcal

**Papildomai (jei reikia)**

Graikiškas jogurtas (150 g, natūralus, 0,2 %rieb.) su keliomis uogomis (50 g).  
~10 g angliav., ~15 g baltymų, ~0,5 g riebalų, ~100–120 kcal

---

**Savaitinis mitybos planas (kūno svoris 70–80 kg)****Pusryčiai**

Graikiškas jogurtas (200 g, natūralus, 0,2 %rieb.) su sauja uogų (100 g) ir 30 g smulkintų graikinių riešutų.  
~15 g angliav., ~20 g baltymų, ~15 g riebalų, ~300–350 kcal

**Priešpiečių užkandis**

100 g liesų kumpio suktinukų su kreminiu sūriu (50 g) ir paprikos juostelėmis.  
~5 g angliav., ~20 g baltymų, ~10 g riebalų, ~180–220 kcal

**Pietūs**

Didelė daržovių keptuvė (apie 300 g – brokoliai, cukinijos, pievagrybiai) su 180 g kalakutienos juostelių, keptų kokosų aliejuje.  
~15–20 g angliav., ~40–45 g baltymų, ~15–20 g riebalų, ~400–500 kcal

**Popietės užkandis**

ALL STARS HY-PRO baltyminis kokteilis (1,5 samtelio) su vandeniu.  
~2–3 g angliav., ~30–38 g baltymų, ~1–2 g riebalų, ~150–180 kcal

**Vakarienė**

Kepta lašišos filė (apie 180 g) su šparagais (200 g) ir nedidelėmis salotomis su alyvuogių aliejaus padažu.  
~10–15 g angliav., ~35–40 g baltymų, ~25–30 g riebalų, ~450–550 kcal

**Papildomai (jei reikia)**

1 virtas kiaušinis ir 50 g „Mozzarella Light“.  
~1 g angliav., ~12 g baltymų, ~5 g riebalų, ~100–120 kcal

**Apytikslės dienos bendros vertės:**

~48–64 g angliav., ~157–175 g baltymų, ~76–97 g riebalų, ~1580–1920 kcal

---

## Savaitinis mitybos planas (kūno svoris 90 kg)

### Pusryčiai

Omletas iš 3–4 kiaušinių su daug daržovių (pvz., paprika, svogūnai, pievagrybiai – apie 150 g) ir 50 g fetos sūrio.

~10 g angliav., ~25–30 g baltymų, ~20–25 g riebalų, ~350–400 kcal

### Priešpiečių užkandis

Liesa varškė (200 g, 0,2 % rieš.) su trupučiu linų sėmenų aliejaus ir sauja mėlynių (50 g).

~10 g angliav., ~25 g baltymų, ~8 g riebalų, ~200–220 kcal

### Pietūs

Didelė porcija vištienos kario (200 g vištienos krūtinėlės) su kokosų pienu, brokoliais, žiediniais kopūstais ir špinatais (iš viso apie 350 g daržovių).

~15–20 g angliav., ~45–50 g baltymų, ~25–30 g riebalų, ~500–600 kcal

### Popietės užkandis

ALL STARS HY-PRO baltyminis kokteilis (2 samteliai) su vandeniu.

~2–4 g angliav., ~40–50 g baltymų, ~1–2 g riebalų, ~200–240 kcal

### Vakarienė

Jautienos kepsnys (apie 200 g) arba tofu (apie 250 g) su didele porcija garintų žaliųjų šparagų (250 g) ir puse avokado.

~10–15 g angliav., ~40–50 g baltymų, ~30–35 g riebalų, ~550–650 kcal

### Papildomai (jei reikia)

Nedidelė sauja makadamijos riešutų (30 g) arba 50 g sūrio kubelių (pvz., goudos).

~5 g angliav., ~5–10 g baltymų, ~15–20 g riebalų, ~150–200 kcal

### Apytikslės dienos bendros vertės:

~52–69 g angliav., ~180–215 g baltymų, ~99–130 g riebalų, ~1950–2310 kcal

## Svarbūs patarimai tavo sėkmei

Sveikas gyvenimo būdas – tai daugiau nei vien mityba. Atkreipk dėmesį į šiuos aspektus, kad maksimaliai pagerintum savijautą ir pasiektum savo tikslus:

- **Pakankamas miegas:** siek 7–9 valandų miego per naktį. Miegas yra būtinas fiziniams atsistatymui, hormonų pusiausvyrai ir protinei veiklai.
- **Pakankamas skysčių vartojimas:** pasirūpink, kad kasdien išgertum bent 2–3 litrus vandens. Dažnai troškulys supainiojamas su alkium. Vanduo taip pat labai svarbus medžiagų apykaitai ir bendrai organizmo funkcijai.
- **Pakankama regeneracija:** suteik savo kūnui laiko atsigauti, ypač po intensyvių treniruočių. Atsistatymas yra toks pat svarbus kaip ir pats treniravimasis – jis padeda auginti raumenis ir išvengti perkrovos.
- **Reguliarus sportas:** rask treniruočių rutiną, kuri tau patinka ir kurią gali išlaikyti ilgą laiką. Idealu derinti jėgos ir ištvėmės treniruotes. Jėgos treniruotės padeda auginti

raumenis ir deginti riebalus, o ištvermės treniruotės gerina širdies ir kraujagyslių sveikatą.

- **Maži žingsniai kasdienybėje:** įtrauk daugiau judėjimo į savo kasdienį gyvenimą. Stenkis kasdien nueiti 5 000–10 000 žingsnių. Rinkis laiptus vietoj lifto, pasistatyk automobilį šiek tiek toliau ar išėik trumpam pasivaikščioti per pietų pertrauką. Kiekvienas judesys svarbus!
- **Klausyk savo kūno:** atkreipk dėmesį į alkio ir sotumo signalus. Valgyk lėtai ir mėgaukis maistu. Stresas gali neigiamai paveikti virškinimą ir mitybos įpročius.
- **Planuok iš anksto:** maisto ruošimas iš anksto gali padėti laikytis plano ir išvengti nesveikų impulsyvių pasirinkimų.

**Atmink – tai ilgalaikis kelias. Būk kantri sau ir džiaukis net mažais pasiekimais!**

