



Su mūsų **nemokamais mitybos planais** tu optimaliai pradėsi savo **4 savaičių kūno transformaciją**.

Mitybos planai vyrams – riebalų mažinimui ir raumenų auginimui

Šie mitybos planai yra **pasiūlymai mažesnio angliavandenių kiekio (Lower-Carb) mitybai**, pritaikyti vyrams, turintiems skirtingą kūno svorį (80 kg, 90 kg, 100 kg). Tikslas – **svorio mažinimo ir raumenų auginimo derinys**. Pateikiama nuo ketvirtos savaitės.

Kiekviename plane yra įtraukti **ALL STARS Whey baltymai ir kreatinas**.

Atkreipk dėmesį, kad tikslūs maisto kiekiai gali labai skirtis priklausomai nuo individualių poreikių, fizinio aktyvumo lygio ir medžiagų apykaitos. Visada rekomenduojama pasitarti su sporto medicinos gydytoju arba mitybos specialistu.

4 savaitė – mitybos planai vyrams

Nuo 4 savaitės **šiek tiek didiname kalorijų kiekį**. Dabar tavo kūnui reikia daugiau energijos **atsistatymui, raumenų išsaugojimui ir intensyvioms treniruotėms su IntraX ir kreatinu**.

Vyras 80 kg – pavyzdinė 4 savaitės diena

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	3 plakti kiaušiniai, 1 riekė pilno grūdo duonos, 1 a. š. sviesto, 1/2 avokado	25	14	22	370
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis su 200 ml pieno (1,5 %)	28	10	4	190
Pietūs	180 g vištienos krūtinėlės, 150 g kuskuso, 150 g brokolių	45	35	6	430
Užkandis	1 ALL STARS Muscle baltyminis batonėlis + 10 g riešutų	30	9	10	290
Vakarienė	250 g liesos varškės, 1 a. š. linų sėmenų, 1 a. š. medaus, 1/2 obuolio	28	12	6	250
Treniruotės metu	ALL STARS IntraX treniruotės metu	6	12	0	70
Papildai	5 g kreatino (kasdien)	0	0	0	0
Dienos suma		190	92	48	~1600

Vyras 90 kg – pavyzdinė 4 savaitės diena

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	60 g avižinių dribsnių, 200 ml migdolų pieno, 1 kaušelis Whey, 1 a. š. žemės riešutų sviesto	38	36	10	450
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis su vandeniu + 1/2 banano	30	10	2	180
Pietūs	200 g maltos jautienos, 100 g ryžių, 150 g cukinijų	48	30	14	500
Užkandis	2 virti kiaušiniai + 1 riekė traškios duonos	14	6	12	210
Vakarienė	250 g grūdėtos varškės (cottage), 1 a. š. medaus, 1/2 kriaušės	30	14	4	270
Treniruotės metu	ALL STARS IntraX treniruotės metu	6	12	0	70

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Papildai	5 g kreatino (kasdien)	0	0	0	0
Dienos suma		166	108	42	~1680

Vyras 100 kg – pavyzdinė 4 savaitės diena

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	3 plakti kiaušiniai, 1 riekė pilno grūdo duonos, 1/2 avokado, 1 obuolys	25	22	22	400
Užkandis	ALL STARS Whey kokteilis su 200 ml sojų gėrimo + 1 v. š. avižinių dribsnių	30	10	4	200
Pietūs	220 g kalakutienos krūtinėlės, 120 g pilno grūdo makaronų, 150 g brokolių	50	35	8	490
Užkandis	1 ALL STARS Muscle batonėlis + 10 g migdolų	30	9	10	290
Vakarienė	250 g liesos varškės, 1 a. š. medaus, 1/2 banano, 1 a. š. linų sėmenų	28	14	5	270
Treniruotės metu	ALL STARS IntraX treniruotės metu	6	12	0	70
Papildai	5 g kreatino (kasdien)	0	0	0	0
Dienos suma		169	102	49	~1730

Pastaba dėl „Cheat Day“

💡 „Cheat Day“ leidžiamas:

Jeigu pastarąsias keturias savaites griežtai laikėsi plano ir jau matai aiškia pažangą – **svorio kritimą ir apimčių sumažėjimą** – dabar gali sau leisti vieną „cheat day“. Mėgaukis sąmoningai – tu to nusipelnei!

3 savaitė – tavo mitybos planas!

Pusę kelio jau įveikei! Jei iki šiol laikaisi plano, turėtum jau matyti **riebalų mažėjimą** ir **pagerėjusią ištvėrmę**. Dabar svarbiausia – **išlaikyti fokusą!**

Vyras 80 kg

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	3 kiaušiniai, 1 riekė pilno grūdo duonos, 1/2 avokado	21	12	23	370
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis su vandeniu	27	2	1,5	140
Pietūs	150 g vištienos krūtinėlės, 150 g ryžių, 100 g brokolių	40	35	5	400
Užkandis	1 ALL STARS Muscle baltyminis batonėlis	27	8	6	250
Vakarienė	200 g liesos varškės, 1 a.š. medaus, 20 g migdolų	28	10	10	280
Dienos suma		143	67	45	~1440

Vyras 90 kg

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	60 g avižinių dribsnių, 200 ml migdolų pieno, 1 kaušelis Whey	35	35	8	420
Užkandis	ALL STARS Hy-Pro kokteilis su vandeniu	27	2	1,5	140
Pietūs	180 g maltos jautienos, 150 g cukinijų, 120 g bulvių	42	20	18	470
Užkandis	1 virtas kiaušinis, 1/2 obuolio, 10 g riešutų	8	10	10	180
Vakarienė	250 g varškės, 1 a. š. linų sėmenų, 1/2 banano	30	10	8	320
Dienos suma		142	77	45	~1530

Vyras 100 kg

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	3 plakti kiaušiniai su 20 g sūrio, 1 riekė pilno grūdo duonos, pomidorai	25	15	20	390
Užkandis	ALL STARS Whey kokteilis su sojų gėrimu	28	4	3	170
Pietūs	200 g kalakutienos krūtinėlės, 150 g saldžiųjų bulvių, 150 g brokolių	45	30	7	440
Užkandis	1 ALL STARS Muscle baltyminis batonėlis	27	8	6	250
Vakarienė	200 g liesos varškės, 1 a. š. medaus, 1 a. š. žemės riešutų sviesto	28	9	6	280
Dienos suma		153	66	42	~1530

3 savaitė – dabar stipriai!

Tu jau sėkmingai įveikei tris savaites – **šaunuoliai!**

Tavo kūnas prisitaikė, riebalų atsargos sumažėjo, o dabar yra tinkamas laikas **apsaugoti raumenų masę ir didinti treniruočių intensyvumą.**

Rekomendacijos nuo 3 savaitės:

- Kasdien **3–5 g kreatino monohidrato**
- **ALL STARS IntraX** treniruotės metu

Kodėl tai naudinga:

- Kreatinas **didina fizinę ištvermę** trumpalaikio intensyvaus jėgos treniruočių metu.*
- ALL STARS IntraX tiekia treniruotės metu **būtinus elektrolitus, amino rūgštis** (pvz., BCAA) ir **angliavandenius**, padedančius **išlaikyti treniruočių intensyvumą ir optimaliai palaikyti skysčių balansą.**

* Teigiamas efektas pasireiškia **kasdien vartojant 3 g kreatino.**

2 savaitė

Mitybos planas – Vyras 80 kg

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	3 kiaušiniai, 1 riekė pilno grūdo duonos, Hy-Pro kokteilis	50	25	22	480
Užkandis	1 obuolys, Whey baltyminis kokteilis	25	15	1	200
Pietūs	150 g maltos jautienos, 150 g brokolių, 100 g ryžių	40	30	18	520
Užkandis	Baltyminis batonėlis arba 1 kiaušinis + avokadas	20	12	10	250
Vakarienė	180 g kalakutienos krūtinėlės, salotos su linų sėmenų aliejumi	35	5	14	370
Dienos suma		170	87	65	~1820

Mitybos planas – Vyras 90 kg

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	4 kiaušiniai, 1 riekė kvietinių speltų duonos, Hy-Pro kokteilis	55	25	25	530
Užkandis	Bananai, Whey kokteilis	25	20	2	240
Pietūs	180 g jautienos filė, 150 g daržovių, 120 g ryžių	45	35	20	570
Užkandis	Baltyminis batonėlis arba migdolai + varškė	20	10	12	260
Vakarienė	200 g kalakutienos, salotos su linų sėmenų aliejumi	40	6	14	400
Dienos suma		185	96	73	~2000

Mitybos planas – Vyras 100 kg

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	5 kiaušiniai, 2 riekės pilno grūdo duonos, Hy-Pro kokteilis	60	35	30	620

Valgis	Maisto produktai	Baltymai (g)	Angliavandeniai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Užkandis	Obuolys + Whey kokteilis	30	18	2	240
Pietūs	200 g maltos jautienos, 150 g daržovių, 150 g ryžių	50	40	25	650
Užkandis	Baltyminis batonėlis arba riešutai + kiaušinis	22	10	15	300
Vakarienė	220 g vištienos filė, salotos su avokadu ir aliejumi	45	6	18	450
Dienos suma		207	109	90	~2260

Patarimai įgyvendinimui – 2 savaitė

- Gerk bent **3–4 litrus vandens** kasdien.
- Miegok **7–8 valandas per naktį** optimaliam atsigavimui.
- Reguliariai sportuok – **4–5 jėgos treniruotės per savaitę**.
- Kasdien judėk – tikslas **8 000 žingsnių per dieną**.
- Mažink stresą – svarbu ir **psichinė atsipalaidavimo dalis**.

Jei **1 ir 2 savaitė** praėjo gerai: leisk sau **nedidelį „cheat meal“ sekmadienį**, pvz., mėgstamą patiekalą. Bet svarbu – **neišleisti kontrolės ribų**.

1 savaitė

Mitybos planas – vyrams apie 80 kg

Tikslas: riebalų mažinimas + raumenų auginimas, vidutinė kalorijų apribojimo dieta, daug baltymų

Valgis	Produktai / Aprašymas	Angliavandeniai (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	3 kepti kiaušiniai + 150 g špinatų + 50 g pievagrybių + 50 g fetos	8	28	25	380
Užkandis ryte	200 g lieso varškės + 30 g linų sėmenų + 50 g mėlynių	10	30	10	260
Pietūs	200 g vištienos krūtinėlės + 250 g brokolių + 50 g migdolų	15	45	30	520

Valgis	Produktai / Aprašymas	Angliavandeniai (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Prieš treniruotę (neprivaloma)	5 g kreatino su vandeniu	0	0	0	0
Po treniruotės	ALL STARS Whey Protein 1,5 kaušelio su vandeniu	3	35	2	170
Vakarienė	180 g lašišos + 200 g šparagų + ½ avokado	10	35	28	480
Vėlyvas užkandis (neprivaloma)	50 g kalakutienos + 20 g graikinių riešutų	2	12	13	170
Dienos iš viso		~48–58	~185–195	~108–118	~1980–2080

Mitybos planas – vyrams apie 90 kg

Tikslas: riebalų mažinimas + raumenų auginimas, didesnės porcijos, didesnis kalorijų poreikis

Valgis	Produktai / Aprašymas	Angliavandeniai (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	4 kiaušiniai + 200 g špinatų + 70 g pievagrybių + 70 g fetos	10	38	35	500
Užkandis ryte	250 g lieso varškės + 40 g linų sėmenų + 100 g uogų	15	35	13	330
Pietūs	250 g kalakutienos krūtinėlės + 300 g šparagų + 60 g anakardžių riešutų	20	55	35	650
Prieš treniruotę (neprivaloma)	5 g kreatino su vandeniu	0	0	0	0
Po treniruotės	ALL STARS Whey Protein 2 kaušeliai su vandeniu	4	45	2	220
Vakarienė	200 g jautienos steikas + 250 g cukinijų + 1 avokadas	15	40	40	600
Vėlyvas užkandis (neprivaloma)	80 g virtos kumpio + 25 g pekaninių riešutų	2	15	17	210
Dienos iš viso		~66–76	~228–238	~142–152	~2510–2610

Mitybos planas – vyrams apie 100 kg

Tikslas: agresyvus riebalų mažinimas + raumenų išsaugojimas ir augimas, labai daug baltymų

Valgis	Produktai / Aprašymas	Angliavandeniai (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Kcal
Pusryčiai	5 kiaušiniai + 250 g špinatų + 100 g paprikos + 100 g lengvo mocarelos sūrio	12	45	40	600
Užkandis ryte	300 g lieso varškės + 50 g čia sėklų + 100 g aviečių	18	40	18	400
Pietūs	300 g laišos + 350 g žaliųjų pupelių + 70 g makadamijos riešutų	20	60	45	800
Prieš treniruotę (neprivaloma)	5 g kreatino su vandeniu	0	0	0	0
Po treniruotės	ALL STARS Whey Protein 2,5 kaušeliai su vandeniu	5	55	3	270
Vakarienė	250 g lieso jautienos faršo + 300 g brokolių ir žiedinių kopūstų mišinio + 15 šiek tiek alyvuogių aliejaus	15	55	20	600
Vėlyvas užkandis (neprivaloma)	100 g varškės + 50 g pekaninių riešutų	5	12	35	350
Dienos iš viso		~75–85	~267–277	~161– 171	~3020– 3120

✔ Svarbūs patarimai šią savaitę:

- Kreatinas (3–5 g per dieną) gali būti vartojamas prieš treniruotę.
- Po treniruotės vartojamas Whey baltymų kokteilis padeda raumenų regeneracijai.
- Papildomi užkandžiai tik prireikus, jei tarp valgių jaučiamas alkis.
- Fokusas: **apsaugoti raumenis, deginti riebalus, padidinti treniruotės efektyvumą.**

Svarbūs patarimai tavo sėkmei

Sėkmingam keliui link svorio mažinimo ir raumenų auginimo reikia ne tik tinkamos mitybos. Atkreipk dėmesį į šiuos punktus, kad pasiektum savo tikslus efektyviai:

- **Pakankamai miego:** Stenkis miegoti 7–9 valandas **kokybiško miego** per naktį. Miegas yra būtinas raumenų atsistatymui, hormonų (pvz., augimo hormono) gamybai ir bendram darbingumui.
- **Pakankamai skysčių:** Gerk kasdien bent 3–4 litrus vandens. Tinkama hidratacija yra esminė medžiagų apykaitai, maistinių medžiagų įsisavinimui ir sotumo jausmui. **Kreatinas** veikia geriausiai, kai organizmas pakankamai hidratuotas.
- **Pakankama regeneracija:** Suteik savo kūnui pakankamai poilsio tarp treniruočių. Per didelis krūvis gali trukdyti raumenų augimui ir didinti traumų riziką. Aktyvus poilsis, pvz., pasivaikščiavimai ar tempimo pratimai, taip pat padeda.
- **Reguliarus treniravimasis:** Susikoncentruok į **jėgos treniruotes** (3–5 kartus per savaitę) ir vidutinio intensyvumo **aerobines treniruotes**. Jėgos treniruotės yra pagrindas raumenų augimui ir bazinio metabolizmo didinimui, o aerobinės treniruotės gerina širdies ir kraujagyslių sveikatą bei padeda deginti riebalus.
- **Maži žingsniai kasdienybėje:** Didink savo kasdienę fizinę aktyvumą. Siek 5 000–10 000 žingsnių per dieną. Lipk laiptais, eik trumpus atstumus pėsčiomis arba daryk aktyvias pertraukas.
- **Kreatino vartojimas:** Minėtas 5 g kreatino gali būti vartojamas kasdien, nepriklausomai nuo treniruočių dienų. Svarbiausia nuoseklumas, o ne tikslus vartojimo laikas.
- **Atkreipk dėmesį į individualumą:** Tai tik pavyzdiniai planai. Klausyk savo kūno ir, jei reikia, koreguok porcijas pagal savo alkio pojūtį, energijos lygį ir treniruočių intensyvumą. Profesionali mitybos konsultacija gali suteikti dar labiau individualizuotų rekomendacijų.
- **Kantrybė ir nuoseklumas:** Svorio mažinimas ir raumenų auginimas – tai maratonas, ne sprintas. Laikykis plano ir būk kantrus. Švęsk net mažus pasiekimus kelyje!

Atmink: kiekvienas kūnas yra skirtingas. Tai, kas tinka vienam, nebūtinai tiks kitam. Klausyk savo kūno signalų ir prireikus koreguok planą!

CREATINE CELL VOLUME OPTIMIZER

- 3000mg CREATIN
- 1600mg GLUTAMIN
- 1200mg TAURIN
- 1500g

Fuel Your Muscles
Before, During or After Workout

- Lactose Free
- Super Fruity
- Fat Free
- 37 Portionen

Quick Absorption with Dextrose