De ce contează U-NutriCoach?

Un proiect european despre grija față de cei care ne fac mândri

Co-funded by the European Union

CLUBUL SPORTIV UNIVERSITATEA CLUJ-NAPOCA
www.u-cluj.ro

Cine/cum are grijă de campioni?

Înainte de medalii și de recorduri există o masă, o farfurie și o alegere.

De la smochine la știință

Olimpia

Tradiția spune că Dromeus (~480 î.Hr.) a trecut la carne. Milo era legendă și la masă.

Efes

Gladiatorii (sec. II–III) mâncau orz („hordearii”) și fasole și beau după efort un tonic din cenușă.

Florida, 1965

Antrenorul unei echipe a cerut ajutor. Medicii universității au răspuns: Gatorade.

Aceeași întrebare, de 2.500 de ani: ce trebuie să mănânce cel care face efort?



Benzină în loc de motorină?

~150.000

de șoferi britanici pun combustibilul greșit în fiecare an (estimare RAC)

Aproape toți: benzină într-un motor diesel.

Motor bun, combustibil greșit: nu iartă. Nici corpul unui sportiv.

Cum ajungem la destinație?
Harta și combustibilul

Planul de antrenament

Încotro mergem și cât de departe putem ajunge.

+

Nutriția sportivului

este combustibilul către destinație.

Pentru prima dată, U-NutriCoach le pune pe amândouă la un loc.

Înainte de U-NutriCoach:



Antrenorul

Formează caractere și campioni. Dă tot, dar nutriția rămâne adesea la marginea pregătirii.



Sportivul

Dă totul în sală, pe teren, în bazin. Are nevoie de combustibilul potrivit, nu de sfaturi întâmplătoare.



Părintele

Vrea doar binele copilului. Nu știe tot timpul ce este corect.

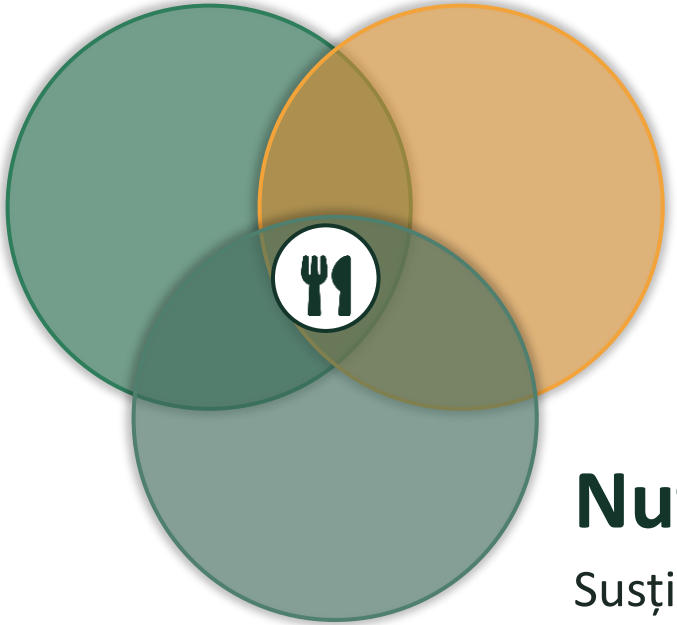
Când unul dintre ei nu avea informația potrivită, toată echipa suferea din lipsă de performanță!



Înainte:
lanțul de hârtii

- Plan anual de pregătire
- Planuri competiționale
- Mezocicluri și microcicluri
- Programe zilnice
- Sesiuni de instruire

U-Nutri-Coach
pune la aceeași masă DIGITALĂ



Antrenorul

Planifică efortul

Sportivul

Trăiește efortul

Nutriționistul

Susține/hrănește efortul

Performanța se construiește la o singură masă, nu în trei camere separate.

Ce se schimbă, de fapt

Înainte

- Nutriție „din auzite”
- Fiecare cu sfatul lui
- Părinți nesiguri
- Progres greu de văzut/urmărit

După U-NutriCoach

- Recomandări de nutriție conform sportului practicat, a antrenamentului, a vârstei etc.
- Un limbaj comun: antrenor, sportiv, părinte, nutriționist;
- Progresul se vede zilnic.

CLUBUL SPORTIV UNIVERSITATEA CLUJ-NAPOCA

GNS Think smart, be healthy!

Cofinanțat de Uniunea Europeană

DEVA VOLLEY VOLLEYBALL CLUB BURGAS

O.Ø.H

U-NutriCoach Project no. 2024-1-RO01-KA220-VET-000243958

Soluția: U-NutriCoach!

Noi abilități și instrumente educaționale pentru antrenori privind nutriția specifică în sporturile de performanță

Un proiect ERASMUS+

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Împreună, ca o ECHIPĂ!

Coordonator

CLUBUL SPORTIV UNIVERSITATEA CLUJ-NAPOCA

România

Clubul Sportiv OFI

Grecia

Deya Sport Club

Bulgaria

Grecu Nutrition and Soft

România

Ca într-o ștafetă: fiecare a alergat tronsonul lui, dar am trecut linia împreună.

Ce ne-am propus/am realizat!

1. Antrenori mai bine pregătiți în nutriția sportivului
2. Antrenori mai siguri pe instrumentele digitale
3. Antrenamente de o calitate mai bună, cu nutriția adecvată
4. Cooperare peste granițe și între domenii (bune practici)

Ce am reușit împreună

~150

participanți la conferința națională

3

țări în același proiect

4

limbi în care funcționează aplicația

24

de luni de muncă în echipă

Un Ghid practic pentru antrenori, o Aplicație pentru antrenori și sportivi.

Acum: totul într-un singur loc

Planul pe hârtie	Planifici sezonul în aplicație sau pornești de la șabloane gata făcute
Programul scris de mână	Planifici antrenamentul, iar aplicația calculează nevoile nutriționale pe zile
Mese și măsurători, în caiete separate	Sportivul își notează mesele și măsurătorile; progresul se urmărește de sportiv/antrenor
Fiecare avea hârtiile lui	Clubul are viziune de ansamblu: antrenori și sportivi: ECHIPĂ!



Co-funded by the European Union | Erasmus+ 2024-1-RO01-KA220-VET-000243958



U-NutriCoach App

nutricoach.nutrition-soft.ro
Instalează

uNutriCoach is in an early version: it works, but we are still testing and fine-tuning it, and some behaviours may still be adjusted over the coming weeks. Thank you for helping us improve it.

Sports nutrition for coaches and athletes

Adapted to the athlete's sport, training, body and objectives

Create an account
Sign in

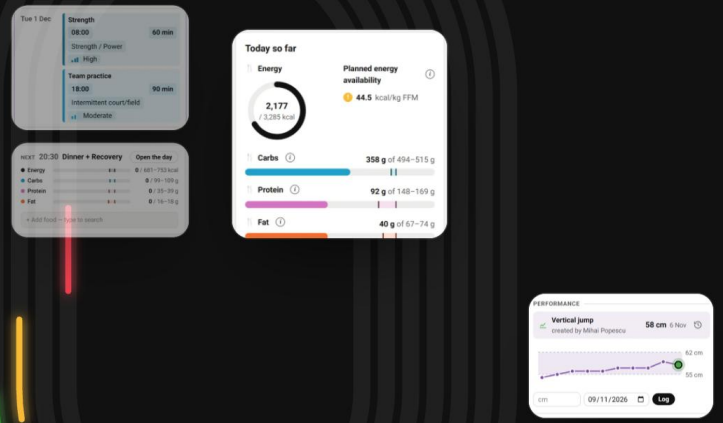
FREE NUTRITION GUIDE — NO ACCOUNT NEEDED

Ghid de nutriție pentru antrenori

A practical guide to fuelling athletes, written for the people who coach them.

Read the guide
Download the PDF

uNutriCoach



Targets that change with the training load.

← Home

Sign in to your account

Email

dliviu2011@gmail.com

Password

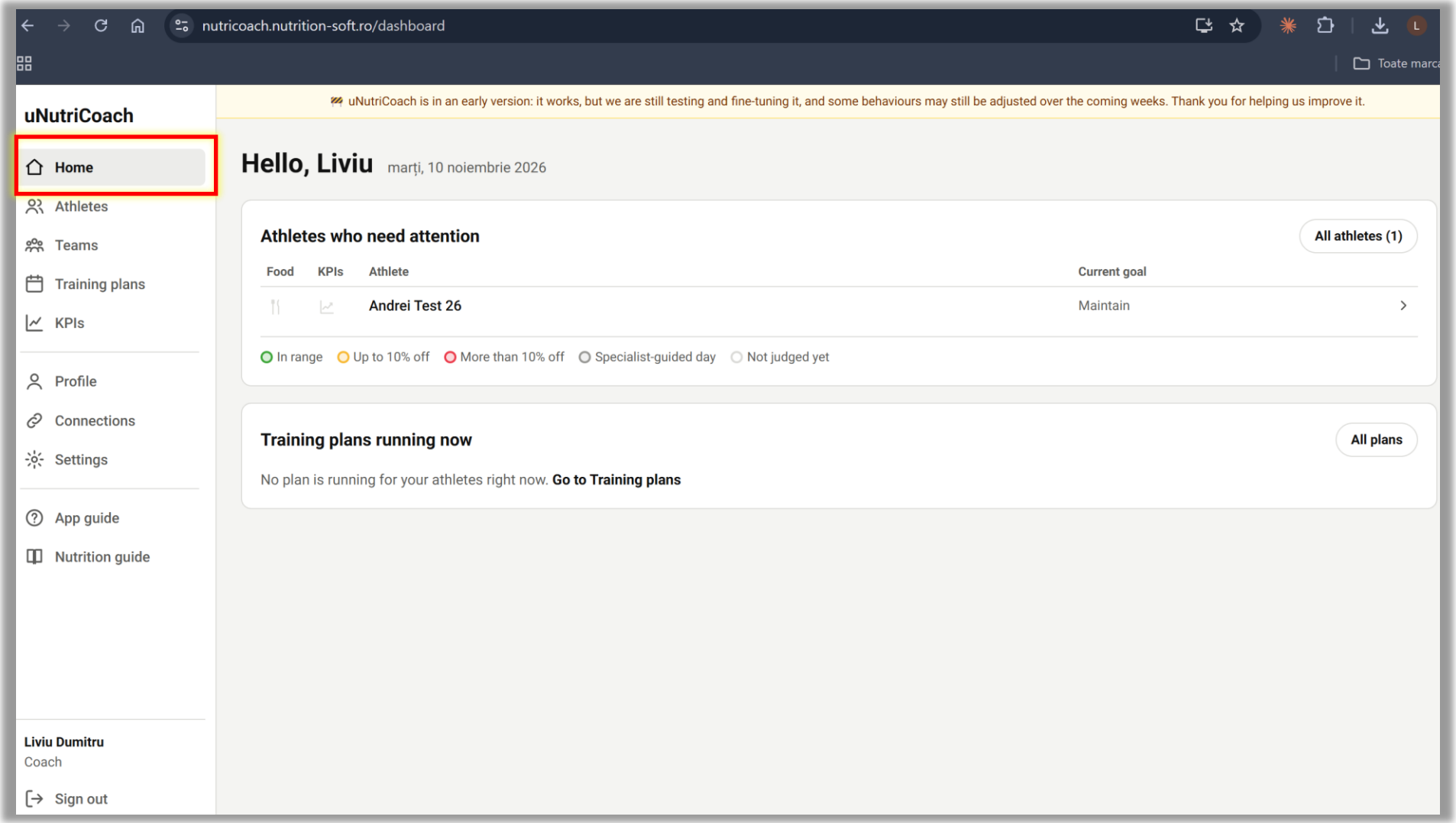
••••••••••••

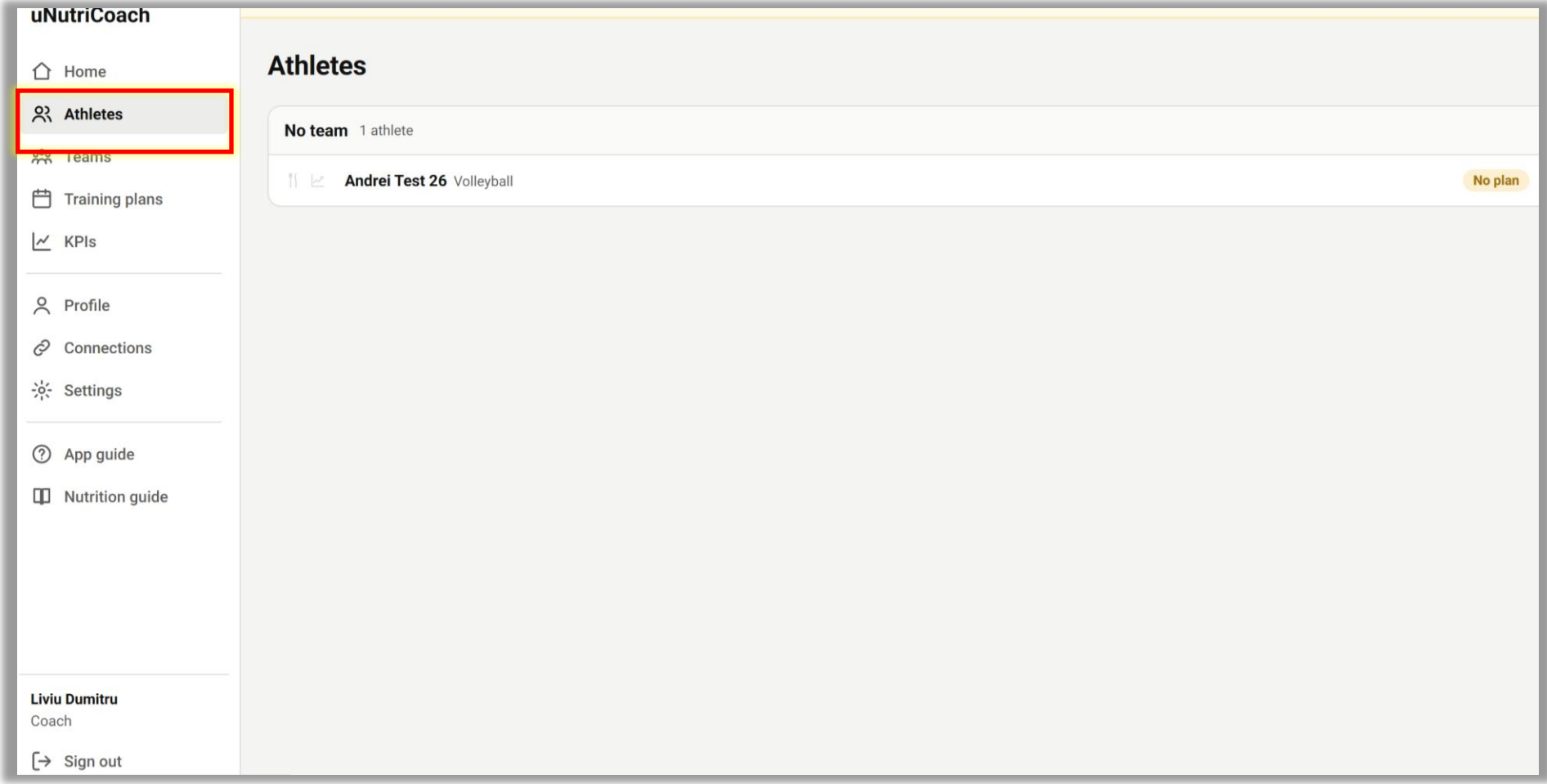
Remember me for 30 days

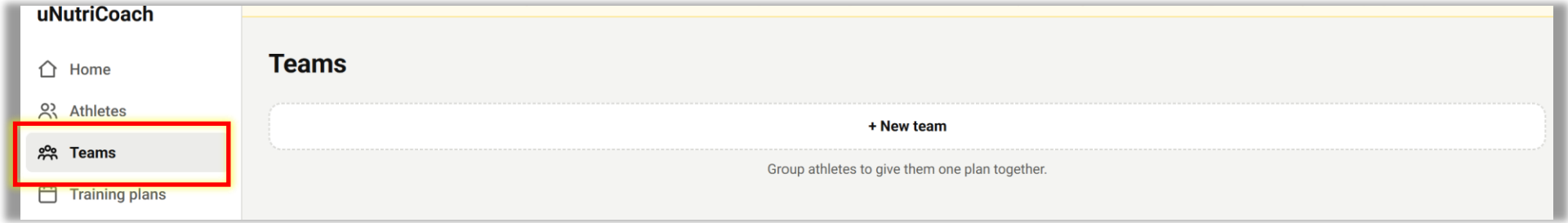
Sign in

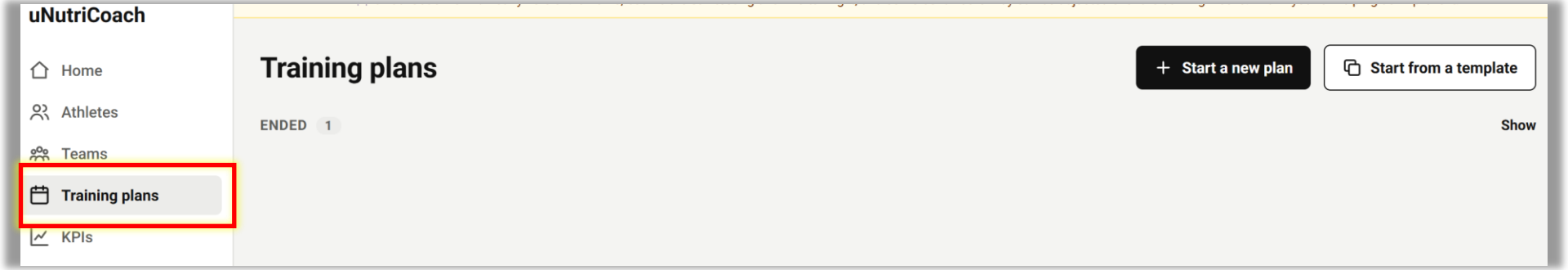
Forgot your password?

Don't have an account? Create one


nutricoach.nutrition-soft.ro/dashboard
uNutriCoach
Home
Athletes
Teams
Training plans
KPIs
Profile
Connections
Settings
App guide
Nutrition guide
Liviu Dumitru
Coach
Sign out
uNutriCoach is in an early version: it works, but we are still testing and fine-tuning it, and some behaviours may still be adjusted over the coming weeks. Thank you for helping us improve it.
Hello, Liviu
marți, 10 noiembrie 2026
Athletes who need attention
All athletes (1)
Food
KPIs
Athlete
Current goal
Andrei Test 26
Maintain
In range
Up to 10% off
More than 10% off
Specialist-guided day
Not judged yet
Training plans running now
All plans
No plan is running for your athletes right now. Go to Training plans


uNutriCoach
Home
Athletes
Teams
Training plans
KPIs
Profile
Connections
Settings
App guide
Nutrition guide
Liviu Dumitru
Coach
Sign out
Athletes
No team 1 athlete
Andrei Test 26 Volleyball
No plan


uNutriCoach
Home
Athletes
Teams
Training plans
Teams
+ New team
Group athletes to give them one plan together.


uNutriCoach
Home
Athletes
Teams
Training plans
KPIs
Training plans
+ Start a new plan
Start from a template
ENDED 1
Show

uNutriCoach

- Home
- Athletes
- Teams
- Training plans
- KPIs
- Profile
- Connections
- Settings
- App guide
- Nutrition guide

Liviu Dumitru
Coach

KPIs

Choose which metrics to track for your athletes. Selected KPIs show on your screens; athletes can log the built-ins plus the custom ones you create.

Always tracked

core biometrics — every athlete has them

BIOMETRIC

- Body fat %
- Bone mass kg
- Lean mass kg
- Muscle mass kg
- Water %
- Weight kg

Your KPIs

switch on to show them to your athletes

No selectable KPIs yet — create a custom one below.

+ Create a KPI

uNutriCoach

- Home
- Athletes
- Teams
- Training plans
- KPIs
- **Profile**
- Connections
- Settings
- App guide
- Nutrition guide

← Settings

Edit profile

Name

Liviu Dumitru

Country

România

City

Simeria

Sport

Volleyball

Save changes

uNutriCoach

- Home
- Athletes
- Teams
- Training plans
- KPIs
- Profile
- Connections
- Settings
- App guide
- Nutrition guide

← Dashboard

Connections

Connect with your coach, club or athletes.

Add a connection

Clubs by name | Athletes by code

e.g. Ioan Popescu

Search

Your connection code

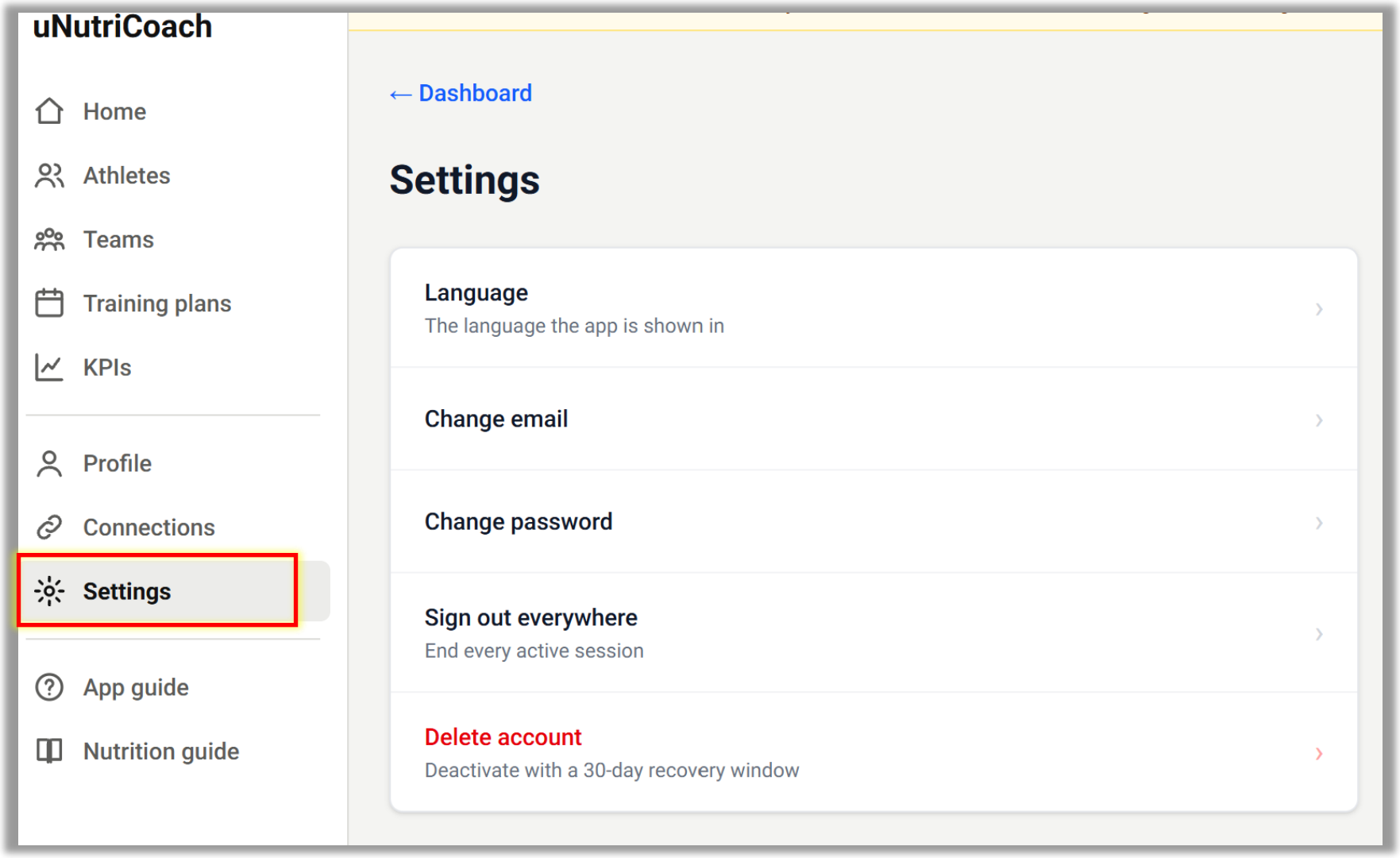
UTK-HGR

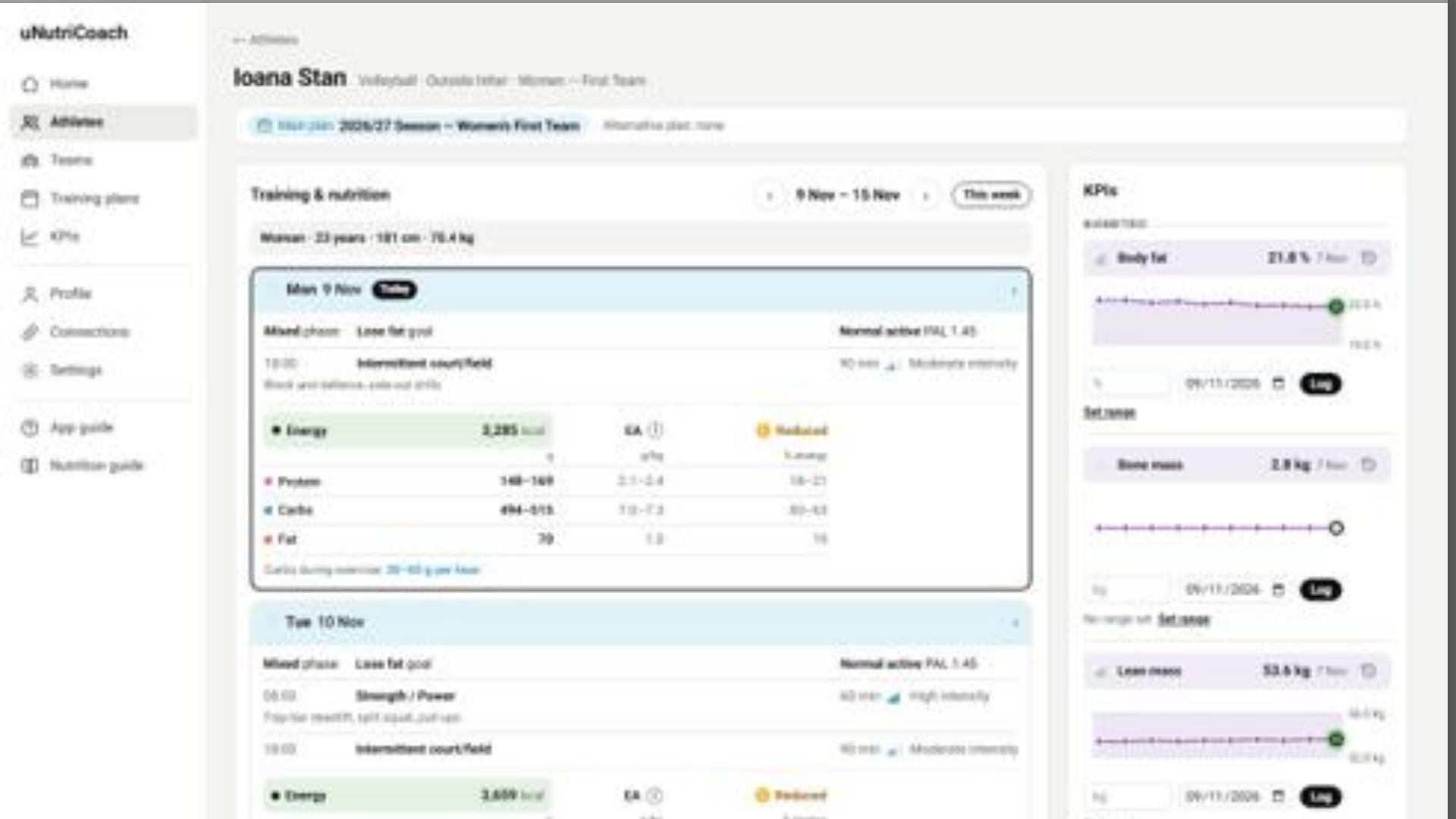
Copy

Give it to someone so they can connect with you.

Generate a new code

Public profile
Others can find you by name.


uNutriCoach
Home
Athletes
Teams
Training plans
KPIs
Profile
Connections
Settings
App guide
Nutrition guide
← Dashboard
Settings
Language
The language the app is shown in
Change email
Change password
Sign out everywhere
End every active session
Delete account
Deactivate with a 30-day recovery window


uNutriCoach
Home
Athletes
Teams
Training plans
KPIs
Profile
Connections
Settings
App guide
Nutrition guide
Ioana Stan
2026/27 Season – Women's First Team
Training & nutrition
9 Nov – 15 Nov
This week
Mon 9 Nov
Today
Tue 10 Nov
Energy
Protein
Carbs
Fat
KPIs
Body fat
21.8 %
Bone mass
2.8 kg
Lean mass
53.6 kg
Log
Set range

Home
Athletes
Teams
Training plans
KPIs
Profile
Connections
Settings
App guide
Nutrition guide

Liviu Dumitru
Coach

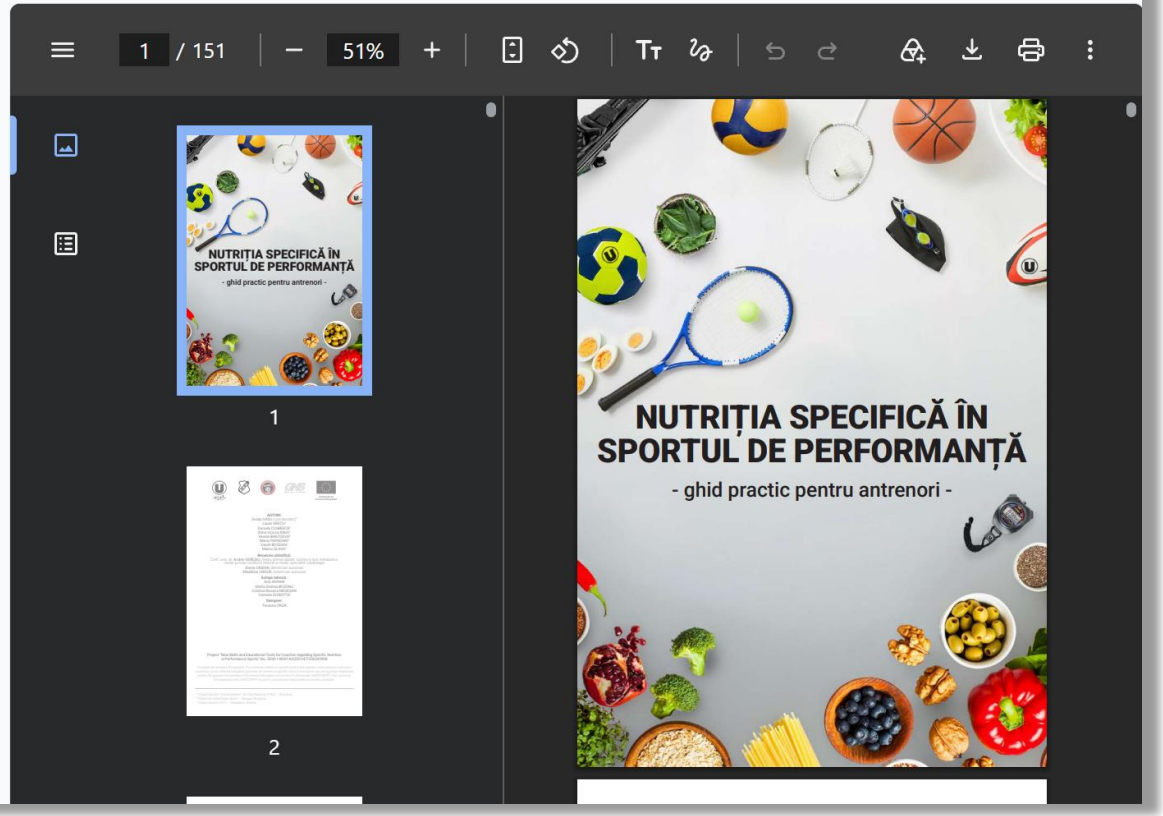
← Dashboard

Ghid de nutriție pentru antrenori

Free to read, and free to keep. No account needed.

English | Română | Ελληνικά

Download the PDF



Cuprinsul din ghid

Coperta

Cuprinsul din Ghid

Capitolul 1. INTRODUCERE

1.1. Despre Ghid

1.2. Diversitate, incluziune și responsabilitate în alimentația sportivă

1.3. Importanța nutriției în sportul de performanță

1.4. Rolul antrenorului în educația nutrițională a sportivilor

1.5. Rolul dieteticianului în educația nutrițională a sportivilor

Capitolul 2. BAZE TEORETICE PENTRU A ÎNȚELEGE NUTRIȚIA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

2.1. Fiziologia și metabolismul în activitatea fizică sportivă

2.2. Energia pentru performanță: echilibru, necesar, disponibilitate



Dacă PDF-ul nu este afișat, folosește butonul „Descarcă PDF”.

Nu am construit (doar) „o aplicație””

Am construit **încrederea că sportul de performanță se susține și din farfurie** și că toți participanții la viața sportivă (antrenori, sportivi, nutriționiști, părinți) merită o viață mai bună – pentru care digitalizarea poate fi soluția!

Mulțumim!

fiecărui antrenor, sportiv, partener și coleg
care a contribuit/va contribui la Proiectul U-NutriCoach

GNS Team – Sorin Grecu
Liviu Dumitru

Co-funded by the European Union | Erasmus+ 2024-1-RO01-KA220-VET-000243958


2024
2026
Proiectul NutriCoach
Nr. 2024-1-RO01-KA220-VET-000243958
Proiect de Cooperare Erasmus+ (KA2)
Cofinanțat de Uniunea Europeană

Chestionar de Feedback:



Dacă am fost suficient de buni sau dacă putem fi mai buni, SPUNEȚI-NE!