

Założenia:

- **Kalorie: 2700 kcal**
- **Białko: około 25-30% dziennej kaloryczności (675-810 kcal)**
- **Węglowodany: około 45-50% dziennej kaloryczności (1215-1350 kcal)**
- **Tłuszcze: około 20-25% dziennej kaloryczności (540-675 kcal)**

Makroskładniki (w przybliżeniu):

- **Białko: 170-200 g**
- **Węglowodany: 300-335 g**
- **Tłuszcze: 90-105 g**

Plan posiłków

Posiłek 1: Śniadanie

- **Owsianka z białkiem i owocami**
 - **80 g płatków owsianych**
 - **250 ml mleka (2%)**
 - **40 g białka w proszku (waniliowe lub czekoladowe)**
 - **1 banan**
 - **1 łyżka masła orzechowego**
 - **15 g nasion chia**
 - **Cynamon do smaku**

Makro:

- **Kalorie: ~600 kcal**
 - **Białko: 45 g**
 - **Węglowodany: 70 g**
 - **Tłuszcze: 18 g**
-

Posiłek 2: Drugie Śniadanie

- **Kanapki z jajkami, awokado i łososiem**
 - **3 jajka (ugotowane lub sadzone)**
 - **2 kromki chleba pełnoziarnistego**
 - **1 awokado**
 - **3 plastry wędzonego łososa**

- **Sól, pieprz, przyprawy do smaku**

Makro:

- **Kalorie: ~600 kcal**
 - **Białko: 30 g**
 - **Węglowodany: 40 g**
 - **Tłuszcze: 40 g**
-

Posiłek 3: Obiad

- **Kurczak z kaszą gryczaną, warzywami i oliwą**
 - **200 g piersi z kurczaka (grillowane lub pieczone)**
 - **80 g kaszy gryczanej (suchej)**
 - **250 g brokułów**
 - **1 łyżka oliwy z oliwek (do smażenia lub do dressingów)**
 - **Sok z cytryny, czosnek, przyprawy (np. oregano, tymianek)**

Makro:

- **Kalorie: ~700 kcal**
 - **Białko: 55 g**
 - **Węglowodany: 55 g**
 - **Tłuszcze: 30 g**
-

Posiłek 4: Podwieczorek

- **Sałatka z tuńczykiem**
 - **1 puszka tuńczyka w sosie własnym (ok. 140 g)**
 - **100 g pomidora**
 - **50 g ogórka**
 - **1/2 papryki**
 - **1 łyżka oliwy z oliwek**
 - **1 łyżeczka nasion słonecznika**
 - **Sól, pieprz, oregano**

Makro:

- **Kalorie: ~450 kcal**

- **Białko: 35 g**
 - **Węglowodany: 20 g**
 - **Tłuszcze: 25 g**
-

Posiłek 5: Kolacja

- **Twaróg z warzywami i orzechami**
 - **200 g twarogu półtłustego**
 - **1/2 ogórka**
 - **1 pomidor**
 - **25 g orzechów włoskich**
 - **Sól, pieprz, zioła do smaku**

Makro:

- **Kalorie: ~400 kcal**
 - **Białko: 30 g**
 - **Węglowodany: 15 g**
 - **Tłuszcze: 28 g**
-

Posiłek 6: Przekąska przed snem

- **Jogurt grecki z migdałami i miodem**
 - **200 g jogurtu greckiego (pełnotłusty)**
 - **15 g migdałów (lub innych orzechów)**
 - **1 łyżeczka miodu**

Makro:

- **Kalorie: ~450 kcal**
 - **Białko: 25 g**
 - **Węglowodany: 35 g**
 - **Tłuszcze: 25 g**
-

Podsumowanie

- **Całkowita kaloryczność: ~2700 kcal**
- **Białko: 170-200 g**

- **Węglowodany: 300-335 g**
- **Tłuszcze: 90-105 g**

Uwagi:

- **Białko:** Zwiększyliśmy ilość białka w każdym posiłku, aby wspierać regenerację mięśni po treningach siłowych.
- **Węglowodany:** Zapewniono ich odpowiednią ilość, aby dostarczyć energii do treningów i na co dzień.
- **Tłuszcze:** Zwiększono ilość tłuszczów, aby dostarczyć niezbędnych kwasów tłuszczowych i poprawić ogólną równowagę w diecie.