

Założenia:

- **Kalorie: 2100 kcal**
- **Białko: około 25-30% dziennej kaloryczności (525-630 kcal)**
- **Węglowodany: około 45-50% dziennej kaloryczności (945-1050 kcal)**
- **Tłuszcze: około 20-25% dziennej kaloryczności (420-525 kcal)**

Makroskładniki (w przybliżeniu):

- **Białko: 130-155 g**
- **Węglowodany: 235-265 g**
- **Tłuszcze: 70-80 g**

Plan posiłków

Posiłek 1: Śniadanie

- **Owsianka z białkiem i owocami**
 - 60 g płatków owsianych
 - 200 ml mleka (2%)
 - 30 g białka w proszku (waniliowe lub czekoladowe)
 - 1/2 banana
 - 1 łyżeczka masła orzechowego
 - 10 g nasion chia
 - Cynamon do smaku

Makro:

- **Kalorie: ~450 kcal**
 - **Białko: 35 g**
 - **Węglowodany: 50 g**
 - **Tłuszcze: 12 g**
-

Posiłek 2: Drugie Śniadanie

- **Kanapki z jajkami i awokado**
 - 2 jajka (ugotowane lub sadzone)
 - 2 kromki chleba pełnoziarnistego
 - 1/2 awokado
 - 2 plastry wędzonego łososia (opcjonalnie)

- **Sól, pieprz, przyprawy do smaku**

Makro:

- **Kalorie: ~400 kcal**
 - **Białko: 20 g**
 - **Węglowodany: 35 g**
 - **Tłuszcze: 24 g**
-

Posiłek 3: Obiad

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

Makro:

- **Kalorie: ~550 kcal**
 - **Białko: 45 g**
 - **Węglowodany: 45 g**
 - **Tłuszcze: 22 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: ~350 kcal**

- **Białko: 30 g**
 - **Węglowodany: 15 g**
 - **Tłuszcze: 20 g**
-

Posiłek 5: Kolacja

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

Makro:

- **Kalorie: ~300 kcal**
 - **Białko: 25 g**
 - **Węglowodany: 10 g**
 - **Tłuszcze: 18 g**
-

Posiłek 6: Przekąska przed snem

- **Jogurt grecki z migdałami**
 - **150 g jogurtu greckiego (pełnotłusty)**
 - **10 g migdałów (lub innych orzechów)**
 - **1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)**

Makro:

- **Kalorie: ~300 kcal**
 - **Białko: 20 g**
 - **Węglowodany: 20 g**
 - **Tłuszcze: 15 g**
-

Podsumowanie

- **Całkowita kaloryczność: ~2100 kcal**
- **Białko: 130-155 g**

- **Węglowodany: 235-265 g**
- **Tłuszcze: 70-80 g**

Uwagi:

- **Białko:** Posiłki zostały zaplanowane w taki sposób, aby zapewnić odpowiednią ilość białka dla regeneracji po treningach siłowych.
- **Węglowodany:** Są głównie złożone, pochodzące z owsianki, pełnoziarnistych produktów, warzyw i owoców, zapewniając stabilny poziom energii w ciągu dnia.
- **Tłuszcze:** Skupiono się na zdrowych źródłach tłuszczu, takich jak oliwa z oliwek, awokado, orzechy i nasiona.