

### **Założenia:**

- **Kalorie: 3000 kcal**
- **Białko: około 25-30% dziennej kaloryczności (750-900 kcal)**
- **Węglowodany: około 45-50% dziennej kaloryczności (1350-1500 kcal)**
- **Tłuszcze: około 20-25% dziennej kaloryczności (600-750 kcal)**

### **Makroskładniki (w przybliżeniu):**

- **Białko: 190-225 g**
- **Węglowodany: 340-375 g**
- **Tłuszcze: 100-125 g**

### **Plan posiłków**

#### **Posiłek 1: Śniadanie**

- **Owsianka z białkiem, owocami i orzechami**
  - 100 g płatków owsianych
  - 300 ml mleka (2%)
  - 50 g białka w proszku (waniliowe lub czekoladowe)
  - 1 banan
  - 1 łyżka masła orzechowego
  - 20 g nasion chia
  - Cynamon do smaku

#### **Makro:**

- **Kalorie: ~750 kcal**
  - **Białko: 55 g**
  - **Węglowodany: 90 g**
  - **Tłuszcze: 25 g**
- 

#### **Posiłek 2: Drugie Śniadanie**

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

- 1 plaster sera żółtego (np. gouda)
- Sól, pieprz, przyprawy do smaku

**Makro:**

- Kalorie: ~750 kcal
  - Białko: 40 g
  - Węglowodany: 50 g
  - Tłuszcze: 50 g
- 

**Posiłek 3: Obiad**

- Kurczak z ryżem, warzywami i oliwą
  - 250 g piersi z kurczaka (grillowane lub pieczone)
  - 100 g ryżu brązowego (suchego)
  - 250 g mieszanki warzyw (np. brokuły, marchew, fasolka szparagowa)
  - 1 łyżka oliwy z oliwek (do smażenia lub dressingów)
  - Sok z cytryny, czosnek, przyprawy (np. papryka, zioła)

**Makro:**

- Kalorie: ~800 kcal
  - Białko: 60 g
  - Węglowodany: 80 g
  - Tłuszcze: 28 g
- 

**Posiłek 4: Podwieczorek**

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

**Makro:**

- **Kalorie: ~500 kcal**
  - **Białko: 35 g**
  - **Węglowodany: 20 g**
  - **Tłuszcze: 35 g**
- 

**Posiłek 5: Kolacja**

- **Twaróg z warzywami, orzechami i miodem**
  - 250 g twarogu półtłustego
  - 1/2 ogórka
  - 1 pomidor
  - 30 g orzechów włoskich
  - 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
  - Sól, pieprz, przyprawy do smaku

**Makro:**

- **Kalorie: ~600 kcal**
  - **Białko: 40 g**
  - **Węglowodany: 20 g**
  - **Tłuszcze: 40 g**
- 

**Posiłek 6: Przekąska przed snem**

- **Jogurt grecki z migdałami i owocami**
  - 250 g jogurtu greckiego (pełnotłusty)
  - 20 g migdałów
  - 1/2 banana
  - 1 łyżeczka miodu

**Makro:**

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

---

## **Podsumowanie**

- **Całkowita kaloryczność: ~3000 kcal**
- **Białko: 190-225 g**
- **Węglowodany: 340-375 g**
- **Tłuszcze: 100-125 g**

## **Uwagi:**

- **Białko:** W każdym posiłku uwzględniono odpowiednią ilość białka, aby wspierać regenerację po intensywnych treningach siłowych.
- **Węglowodany:** Składają się głównie z pełnoziarnistych źródeł (ryż, chleb pełnoziarnisty), owoców i warzyw, aby zapewnić stały poziom energii.
- **Tłuszcze:** Zawierają zdrowe tłuszcze pochodzące z awokado, oliwy z oliwek, orzechów i nasion, co pomaga utrzymać odpowiednią równowagę hormonalną i zdrowie serca.