

## Dieta zbilansowana - 2850 kcal

lmię	Nazwisko	
Tomek	Brudnicki	

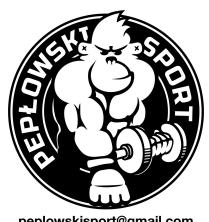
	Cel planu żywieniowego
- redukcja tkanki tłuszczowej	

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczy
2850 kcal	570 kcal	1425 kcal	855 kcal
	143 g	355 g	95 g



## Przykładowy jadłospis

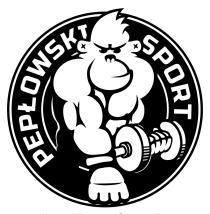
	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Razowe tosty francuskie	Leczo z kurczaka z kaszą jaglaną	Leczo z kurczaka z kaszą jaglaną	Razowe tosty francuskie
Wtorek	Razowe tosty francuskie	Leczo z kurczaka z kaszą jaglaną	Leczo z kurczaka z kaszą jaglaną	Razowe tosty francuskie
Środa	Twarogowa	Kofty pieczone	Kofty pieczone	Twarogowa
	kasza manna z	z ziemniakami i	z ziemniakami i	kasza manna z
	malinami	dynią	dynią	malinami
Czwartek	Twarogowa	Kofty pieczone	Kofty pieczone	Twarogowa
	kasza manna z	z ziemniakami i	z ziemniakami i	kasza manna z
	malinami	dynią	dynią	malinami
Piątek	Pieczona	Dorsz	Dorsz	Pieczona
	ciecierzyca z	limonkowo -	limonkowo -	ciecierzyca z
	fasolą i	miodowy z	miodowy z	fasolą i
	parmezanem	sałatką ryżową	sałatką ryżową	parmezanem
Sobota	Pieczona	Dorsz	Dorsz	Pieczona
	ciecierzyca z	limonkowo -	limonkowo -	ciecierzyca z
	fasolą i	miodowy z	miodowy z	fasolą i
	parmezanem	sałatką ryżową	sałatką ryżową	parmezanem
Niedziela	Niedziela Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni)			przednich dni)



## Przepisy - A

Razowe tosty francuskie		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
<ul> <li>Jajka wbić do miski i rozbełtać, dodać sól i pieprz do smaku.</li> <li>Chleb pokroić w kromki i namaczać w rozbełtanym jajku, smażyć na patelni skropionej oliwą z oliwek i przetartej ręcznikiem papierowym.</li> </ul>	Jajka M	4
	Chleb razowy	135
	Pomidor	145
	Sól, pieprz	Do smaku
- Na upieczone tosty pokroić pomidora.		

Twarogowa kasza manna z malinami		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Do garnka wlać mleko oraz miód, zagotować.	Kasza manna	50
Do gotującego się mleka stopniowo wsypywać kaszę mannę cały czas mieszając.	Mleko 2%	285
	Miód naturalny	15
	Twaróg półtłusty	95
- Gotować cały czas mieszając, aż zgęstnieje.	Maliny mrożone	145
<ul> <li>Na gotową kaszę mannę posypać rozdrobiony twaróg, orzechy włoskie oraz rozmrożone w mikrofalówce lub garnku maliny.</li> </ul>	Orzechy włoskie	20



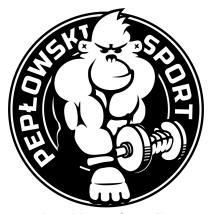
#### Pieczona ciecierzyca z fasolą i parmezanem llość [g] **Przepis: Produkt:** - Cukinie i pieczarki pokroić na małe kawałki. Ciecierzyca 240 konserwowa - Do miski wrzucić soczewicę, fasolę oraz Fasola czerwona 145 pokrojone warzywa, zalać oliwą z oliwek, koserwowa posypać solą, pieprzem, papryką słodką oraz czosnkiem niedźwiedzim. Cukinia 145 - Całość wysypać na blachę, na papier do Pieczarki 145 pieczenia i piec w temp. 200oC ok. 30-45min co jakiś czas mieszając. Oliwa z oliwek 15 - Po upieczeniu posypać tartym parmezanem. Parmezan tarty 15 Sól, pieprz, papryka Do smaku słodka, czosnek niedźwiedzi



## 792-44-92-71

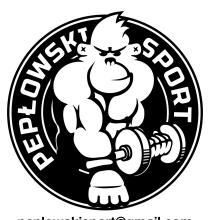
# Przepisy - B

Leczo z kurczaka z kaszą jaglaną		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
Cebulę i czosnek drobno pokroić i podsmażyć na oliwie z oliwek, dodać	Pierś z kurczaka	115
pokrojonego w kostkę kurczaka i	Papryka czerwona	95
podsmażyć wszystko razem, doprawić solą i pieprzem.	Papryka żółta	95
<ul> <li>Paprykę czerwoną, żółtą oraz cukinię pokroić w kawałki i wrzucić do garnka, zalać wodą do połowy i zacząć gotować.</li> </ul>	Cukinia	145
	Cebula	45
<ul> <li>Do gotujących warzyw dolać passatę pomidorową i przyprawić do smaku przyprawami podanymi w przepisie. Zagotować ponownie.</li> </ul>	Czosnek	1 ząbek
	Passata pomidorowa	240
	Oliwa z oliwek	20
<ul> <li>Dodać kurczaka wraz z cebulą i czosnkiem, przykryć i dusić ok. 15-20 min. następnie</li> </ul>	Kasza jaglana	95
odkryć na kolejne 5-10 min. aby nadmiar wody wyparował.	Sól, pieprz, papryka słodka, oregano, bazylia, tymianek	Do smaku
- Podawać z ugotowaną kaszą jaglaną.		



Kofty pieczone	z ziemnia	kamı ı dv	mıa

Przepis:	Produkt:	llość [g]
<ul> <li>Ziemniaki i dynię kroimy w kostkę, wrzucamy do naczynia żaroodpornego, polewamy połową podanej ilości oliwy z oliwek. Dodajemy oregano i bazylię, wlewamy pomidory z puszki i 1/2 szklanki wody, całość mieszamy i przyprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy w 200oC ok. 30min.</li> <li>Do mięsa wołowego dodajemy, oliwę z oliwek, drobno pokrojoną cebulkę, przeciśnięty czosnek, koperek, natkę oraz przyprawy. Dokładnie mieszamy i wyrabiamy małe kulki.</li> </ul>	Udziec wołowy (mielony)	125
	Cebula	30
	Czosnek	1 ząbek
	Sól, pieprz, kmin rzymski, kolendra	95
	Pietruszka siekana	1 łyżka
	Koperek siekany	1 łyżka
	Ziemniaki	335
<ul> <li>Uformowane kofty dokładamy do naczynią żaroodpornego z ziemniakami i pieczemy kolejne 15-20 min. do miękkości ziemniaków.</li> <li>Gruszka na deser.</li> </ul>	Dynia świeża lub mrożona	285
	Sól, pieprz, bazylia, oregano	190
	Oliwa z oliwek	20
	Gruszka	115



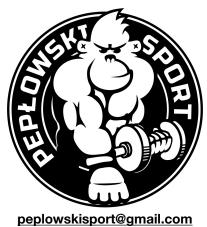
# Dorsz limonkowo - miodowy z sałatką ryżowa

ryzową		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Oliwę z oliwek, miód, sos sojowy, sok z limonki wymieszać i polać dorsza, odstawić	Filet z dorsza	125
do zamarynowania na ok. 1h.	Oliwa z oliwek	10
- Piec w piekarniku w 200oC ok. 20-25 min.	Sok z limonki	10
- Ryż ugotować według przepisu na	Sos sojowy jasny	10
opakowaniu, ostudzić po ugotowaniu.	Ryż jaśminowy	75
<ul> <li>Ananasa pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odcedzić z wody.</li> </ul>	Ananas świeży	145
<ul> <li>Ryż połączyć z ananasem i kukurydzą, jogurt naturalny wymieszać z majonezem na jednolitą masę i połączyć z sałatką ryżową.</li> <li>Sałatkę ryżową podawać razem z upieczonym dorszem.</li> </ul>	Kukurydza konserwowa	95
	Jogurt naturalny 0% (Bakoma)	145
	Majonez (Kielecki)	20
	Sól, pieprz	Do smaku



### Zalecenia do planu żywieniowego

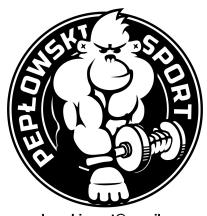
- Spożywasz 4 posiłki dziennie, posiłki rozłożone według Twojego planu dnia i pracy, (nie jest konieczne, aby przerwy pomiędzy posiłkami były jednakowe) - jesz jak czujesz głód, jeżeli nie czujesz, odczekaj jeszcze chwilę i zjedz z satysfakcją - dieta jest dla Ciebie, nie Ty dla diety!
- Pierwsze dwa posiłki (śniadanie, II śniadanie) wybierasz z grupy A mogą to być dwa różne posiłki, a może to być ten sam posiłek zrobiony podwójnie i zjedzony na dwie porcje, ważne aby trzymać się wytycznych podanych w tabelach.
- Kolejne dwa posiłki (obiad, kolacja) wybierasz z grupy B mogą to być dwa różne posiłki, a może to być ten sam posiłek zrobiony podwójnie i zjedzony na dwie porcje, ważne aby trzymać się wytycznych podanych w tabelach.
- Jeżeli chcesz zjeść dwa takie same posiłki, ilości wszystkich składników podane w tabelach używasz podwójnie.
- Jeżeli chcesz zrobić sobie posiłki na kilka dni np. trzy, ilości wszystkich składników podane w tabelach używasz potrójnie i starasz się podzielić porcje mniej więcej równo - jeżeli jednego dnia zjesz 90 g kurczaka, a drugiego 110 g kurczaka to średnio będzie to i tak 100 g, więc bez większej przesady podczas rozdzielania.
- Przyprawy podane w tabelach są moimi propozycjami, możesz używać przypraw wedle uznania, ważne aby były to przyprawy naturalny - nie używasz miksów w postaci Veget w proszku czy płynie.



792-44-92-71

### Zalecenia ogólne

- Codziennie rano po przebudzeniu wypij 1 szklankę wody z sokiem z połowy cytryny oraz z 30 ml aloesu. Wpływa to korzystnie na wydzielanie soków trawiennych.
- Na 15 minut przed posiłkiem zawierającym mięso lub ryby wypij 2 łyżki soku z cytryny na 1/2 szklanki wody. Ocet jabłkowy, którym możesz zastąpić sok z cytryny powinien pochodzić z naturalnej fermentacji i być niepasteryzowany.
- Pij minimum 3-5 litrów wody dziennie, staraj się aby była to woda wysokomineralizowana (Muszynianka, Muszyna, Dolina Cechini, Saguaro Mineral) lub średniomineralizowana (Cisowianka, Nałęczowianka, Magnesia) - z dużą zawartością wapnia (powyżej 150mg/l) i magnezu (powyżej 50mg/l). Nie pij wód niskosodowych !!!
- Staraj się nie pić w trakcie posiłku 20 minut przed lub 20 minut po posiłku.
- Cukier i sztuczne słodziki zamień na erytrytol naturalne słodziki, które mają 0 kcal gdyż nie są metabolizowane przez nasz organizm.
- Kawa i herbata dozwolona herbaty najlepiej jakby były liściaste, a nie z torebek. Nie pij ich jednak do posiłków ponieważ zaburzają trawienie. Polecane napary to: czystek, mniszek. lekarski, mięta, czy fiołek trójbarwny - dobrze wpływają na trawienie. Kawa czarna, może być sypana, postaraj się nie zabielać jej mlekiem.
- Staraj się unikać mocno przetworzonych produktów takich jak gotowe zupki, sosy z proszku, mieszanki przypraw, przemysłowe słodycze, chipsy, paluszki itp.
- Ogranicz alkohol, gazowane napoje, soki i nektary owocowe (kartonowane).
- Ogranicz produkty wędzone (gdy skład jest zbytnio rozbudowany lub gdy jesz je bardzo często, okazjonalnie nie będą dużym problemem).
- W miarę możliwości staraj się ograniczyć mieso i jaja z marketów zastępując je produktami ze sprawdzonych źródeł.
- Unikaj jedzenia w pośpiechu zwłaszcza w czasie oglądania telewizji, czytania, czy surfowania po Internecie. Jeśli skupisz się na jedzeniu, a nie na czynnikach zewnętrznych, mózg będzie trafnie odczytywać potrzeby swojego organizmu, innymi



peplowskisport@gmail.com 792-44-92-71

słowy zjesz tyle ile trzeba. Kiedy rozpraszają Cię bodźce zewnętrzne zjesz dużo więcej niż potrzebujesz.

- Unikaj przetworzonego jedzenia zawiera substancje antyodżywcze, a także mnóstwo chemii; konserwantów, słodzików, wzmacniaczy smaku i zapachu, sztucznych barwników i aromatów oraz GMO.
- Ogranicz do niezbędnych leki zwłaszcza antybiotyki oraz leki przeciwbólowe (NLPZ), leki na zgagę.
- Unikaj podjadania między posiłkami! To bardzo zły nawyk, który często doprowadza do problemów z wagą. Pokarm, który dostarczasz w czasie, gdy podjadasz będzie potraktowane jako nadmiar energii, który organizm odłoży na gorsze czasy w postaci tkanki tłuszczowej.
- Pamiętaj o relaksie, szczególnie na świeżym powietrzu. W domu korzystaj z naturalnych olejków eterycznych.
- Korzystaj z sauny, która pozwoli Twojemu ciału pozbyć się toksyn.
- Nie chodź spać później niż 23.00. Higiena snu jest równie ważna co jego czas. Śpij w maksymalnie ciemnym pomieszczeniu (najlepiej z maseczką na oczach), w temp około 18-20°C. Pilnuj rytmu dobowego, korzystaj z dnia, kiedy jest jasno (wychodź na słońce, rano patrz w niebo), wieczorem unikaj sztucznego światła.
- Jeśli to nie jest możliwe, na urządzeniach elektronicznych korzystaj z filtrów światła niebieskiego.
- Unikaj plastikowych, silikonowych i aluminiowych opakowań i pojemników na żywność, najlepsze są ceramiczne lub szklane, które są obojetne dla żywności.
- Korzystaj z terapii zimnem, np. zimne kapiele, prysznice, krioterapia.
- W przypadku przeziębienia, kataru inhaluj się naturalnym olejkiem eterycznym eukaliptusowym lub miętowym, pij lemoniadę przeciwzapalną, sok z chrzanu, staraj się od razu nie sięgać po leki.
- Jeżeli coś jest nie jasne, nie jesteś czegoś pewny/a, odczuwasz dyskomfort po którymś z posiłków w postaci odbijania, refluksu, biegunki czy niestrawności - PISZ !! Plan ma być całkowicie dopasowany do Twoich preferencji, nie powodując żadnych negatywnych skutków.