



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

Dieta zbilansowana - 2850 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

Cel planu żywieniowego
- redukcja tkanki tłuszczowej

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



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

30.09.19 - 13.10.19

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 kasza manna z malinami	Kofty pieczone z ziemniakami i dynią	Kofty pieczone z ziemniakami i dynią	Twarogowa kasza manna z malinami
Czwartek	Twarogowa kasza manna z malinami	Kofty pieczone z ziemniakami i dynią	Kofty pieczone z ziemniakami i dynią	Twarogowa kasza manna z malinami
Piątek	Pieczona ciecierzycą z fasolą i parmezanem	Dorsz limonkowo - miodowy z sałatką ryżową	Dorsz limonkowo - miodowy z sałatką ryżową	Pieczona ciecierzycą z fasolą i parmezanem
Sobota	Pieczona ciecierzycą z fasolą i parmezanem	Dorsz limonkowo - miodowy z sałatką ryżową	Dorsz limonkowo - miodowy z sałatką ryżową	Pieczona ciecierzycą z fasolą i parmezanem
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni)</i>			



30.09.19 - 13.10.19

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

Przepisy - A

Razowe tosty francuskie

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Jajka wbić do miski i rozbełtać, dodać sól i pieprz do smaku.- Chleb pokroić w kromki i namaczać w rozbełtanym jajku, smażyć na patelni skropionej oliwą z oliwek i przetartej ręcznikiem papierowym.- Na upieczone tosty pokroić pomidora.	Jajka M	4
	Chleb razowy	135
	Pomidor	145
	Sól, pieprz	Do smaku

Twarogowa kasza manna z malinami

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Do garnka wlać mleko oraz miód, zagotować.- Do gotującego się mleka stopniowo wsypywać kaszę mannę cały czas mieszając.- Gotować cały czas mieszając, aż zgęstnieje.- Na gotową kaszę mannę posypać rozdrobiony twaróg, orzechy włoskie oraz rozmrożone w mikrofalówce lub garnku maliny.	Kasza manna	50
	Mleko 2%	285
	Miód naturalny	15
	Twaróg półtłusty	95
	Maliny mrożone	145
	Orzechy włoskie	20



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

Pieczona ciecierzycza z fasolą i parmezanem		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Cukinie i pieczarki pokroić na małe kawałki. - Do miski wrzucić soczewicę, fasolę oraz pokrojone warzywa, zalać oliwą z oliwek, posypać solą, pieprzem, papryką słodką oraz czosnkiem niedźwiedzim. - Całość wysypać na blachę, na papier do pieczenia i piec w temp. 200oC ok. 30-45min co jakiś czas mieszając. - Po upieczeniu posypać tartym parmezanem. 	Ciecierzycza konserwowa	240
	Fasola czerwona konserwowa	145
	Cukinia	145
	Pieczarki	145
	Oliwa z oliwek	15
	Parmezan tarty	15
	Sól, pieprz, papryka słodka, czosnek niedźwiedzi	Do smaku



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

30.09.19 - 13.10.19

Przepisy - B

Leczo z kurczaka z kaszą jaglaną		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Cebulę i czosnek drobno pokroić i podsmażyć na oliwie z oliwek, dodać pokrojonego w kostkę kurczaka i podsmażyć wszystko razem, doprawić solą i pieprzem.- Paprykę czerwoną, żółtą oraz cukinię pokroić w kawałki i wrzucić do garnka, zalać wodą do połowy i zacząć gotować.- Do gotujących warzyw dolać passatę pomidorową i przyprawić do smaku przyprawami podanymi w przepisie. Zagotować ponownie.- Dodać kurczaka wraz z cebulą i czosnkiem, przykryć i dusić ok. 15-20 min. następnie odkryć na kolejne 5-10 min. aby nadmiar wody wyparował.- Podawać z ugotowaną kaszą jaglaną.	Pierś z kurczaka	115
	Papryka czerwona	95
	Papryka żółta	95
	Cukinia	145
	Cebula	45
	Czosnek	1 ząbek
	Passata pomidorowa	240
	Oliwa z oliwek	20
	Kasza jaglana	95
	Sól, pieprz, papryka słodka, oregano, bazylia, tymianek	Do smaku



30.09.19 - 13.10.19

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

Kofty pieczone z ziemniakami i dynią		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Do mięsa wołowego dodajemy, oliwę z oliwek, drobno pokrojoną cebulkę, przeciśnięty czosnek, koperek, natkę oraz przyprawy. Dokładnie mieszamy i wyrabiamy małe kulki. - Uformowane kofty dokładamy do naczynia żaroodpornego z ziemniakami i pieczemy kolejne 15-20 min. do miękkości ziemniaków. - Gruszka na deser. 	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
	Dynia świeża lub mrożona	285
	Sól, pieprz, bazylia, oregano	190
	Oliwa z oliwek	20
	Gruszka	115



30.09.19 - 13.10.19

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

Dorsz limonkowo - miodowy z sałatką ryżową		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Oliwę z oliwek, miód, sos sojowy, sok z limonki wymieszać i polać dorsza, odstawić do zamarynowania na ok. 1h.- Piec w piekarniku w 200oC ok. 20-25 min.- Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu, ostudzić po ugotowaniu.- Ananasa pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odcedzić z wody.- Ryż połączyć z ananasem i kukurydzą, jogurt naturalny wymieszać z majonezem na jednolitą masę i połączyć z sałatką ryżową.- Sałatkę ryżową podawać razem z upieczonym dorszem.	Filet z dorsza	125
	Oliwa z oliwek	10
	Sok z limonki	10
	Sos sojowy jasny	10
	Ryż jaśminowy	75
	Ananas świeży	145
	Kukurydza konserwowa	95
	Jogurt naturalny 0% (Bakoma)	145
	Majonez (Kielecki)	20
	Sól, pieprz	Do smaku



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

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.



peplowskisport@gmail.com
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 wysoko-mineralizowana (Muszynianka, Muszyna, Dolina Cechini, Saguaro Mineral) lub średnio-mineralizowana (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 słodczyce, 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 mięso 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 obojętne dla żywności.
- Korzystaj z terapii zimnem, np. zimne kąpiele, 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.