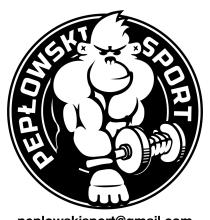


Dieta zbilansowana - 2700 kcal

lmię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

	Cel planu żywieniowego
- redukcja tkanki tłuszczowej	

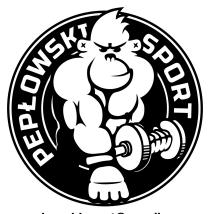
Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczy
2700 kcal	540 kcal	1348 kcal	810 kcal
	135 g	337 g	90 g



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

Jadłospis

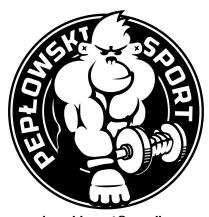
	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Pieczony naleśnik z jabłkiem i cynamonem	Pieczone bataty z serem feta i kurczakiem	Pieczone bataty z serem feta i kurczakiem	Pieczony naleśnik z jabłkiem i cynamonem
Wtorek	Pieczony naleśnik z jabłkiem i cynamonem	Pieczone bataty z serem feta i kurczakiem	Pieczone bataty z serem feta i kurczakiem	Pieczony naleśnik z jabłkiem i cynamonem
Środa	Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą	Chili con carne	Chili con carne	Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą
Czwartek	Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą	Chili con carne	Chili con carne	Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą
Piątek	Sałatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką	Dorsz z młodymi ziemniakami i kiszonkami	Dorsz z młodymi ziemniakami i kiszonkami	Sałatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką
Sobota	Sałatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką	Dorsz z młodymi ziemniakami i kiszonkami	Dorsz z młodymi ziemniakami i kiszonkami	Sałatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką
Niedziela	Dzień wolny od	d diety (można pov	vtórzyć któryś z po	przednich dni)



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

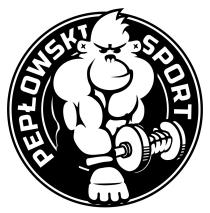
Przepisy

Pieczony naleśnik z jabłkiem i cynamonem		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Piekarnik nagrzać do 220 stopni C, w środku piekarnika nagrzewać również	Jajka (wielkość L)	3
naczynie żaroodporne lub patelnię	Mąka orkiszowa	70
żaroodporną czy inną formę np. na tartę, średnica ok. 20 cm.	Erytrytol	30
- Jabłko obrać, pokroić na kawałki (plasterki).	Mleko kokosowe light (Real Thai light)	45
 Do blendera wbić jajka, dodać mleko kokosowe, mąkę, erytrytol, sól. Mieszankę składników z blendera krótko zmiksować na jednolitą masę. (Jeżeli masa jest za gęsta 	Jabłko (obrane)	135
	Proszek do pieczenia	1/2 łyżeczki
dodać niewielką ilość wody).	Cynamon	Do smaku
 Do rozgrzanego naczynia z piekarnika wlać powoli zmiksowane składniki na omlet. Rozłożyć kawałki jabłek i zamknąć piekarnik. 	Sól	Szczypta
 Piec bez przykrycia przez ok. 20 minut, aż omlet miejscami urośnie i będzie dobrze zrumieniony oraz chrupiący. 		
- Wyjąć z piekarnika, posypać cynamonem.		

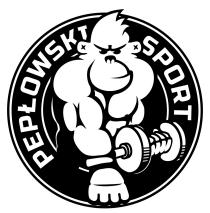


Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
Chleb pokroić w kromki, mozzarellą i awokado w plasterki.	Chleb razowy 100 % na zakwasie	135
Na kromkach chleba ułożyć rukolę, mozzarellę i awokado, całość posypać solą i pieprzem.	Mozzarella light	110
	Awokado	70
	Rukola	25
	Sól, pieprz	Do smaku

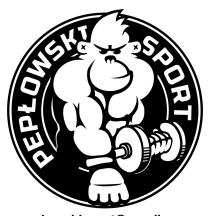
Sałatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Pierś z kurczaka usmażyć na patelni bez tłuszczu lub upiec w piekarniku w 180oC,	Pierś z kurczaka	90
przyprawić solą i pieprzem.	Kasza jęczmienna pęczak	45
 Do naczynia wrzucić sałatę, odsączoną fasolę, pestki dyni, żurawinę i pokrojoną w paski paprykę, całość polać oliwą z oliwek i wymieszać. 	Biała fasola konserwowa	90
	Żurawina suszona	18
 Na wierzch ułożyć pokrojoną pierś z kurczaka, dodać ulubione przyprawy zgodnie z zalecaniami w jadłospisie.Sałatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką. 	Pestki dyni	18
	Sałata lodowa	45
	Papryka czerwona	90
	Oliwa z oliwek	9
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi	Do smaku



Pieczone bataty z serem feta i kurczakiem		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Piekarnik rozgrzać do 190oC.	Pierś z kurczaka	90
- Bataty pokroić w duże, cienkie plastry, przyprawić solą i pieprzem, skropić oliwą z oliwek, na wierzch posypać rozgnieciony ser feta i piec ok. 30-40 min. (Sprawdzać miękkość batatów)	Bataty (słodkie ziemniaki)	360
	Ser feta (12% tłuszczu)	70
	Fasolka szparagowa	135
 Pierś z kurczaka przyprawić wedle uznania (zgodnie z zaleceniami) i upiec razem z 	Oliwa z oliwek	11
batatami. - Fasolkę szparagową ugotować w lekko	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi	Do smaku
osolonej wodzie.	Gruszka	108
- Gruszkę zjadać na deser.		

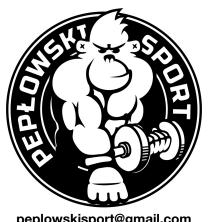


Chili con carne		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Ryż ugotować według przepisu na	Udziec wołowy (mielony)	90
opakowaniu.	Ryż jaśminowy	55
Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i	Cebula czerwona	45
przeciśnięty przez praskę czosnek.	Czosnek	2 ząbki
Dodać mięso mielone i podsmażyć, przyprawić solą i pieprzem.	Fasola konserwowa czerwona	90
- Do mięsa dodać paprykę i podsmażyć, aż zmięknie.	Kukurydza konserwowa	90
- Dodać fasolę i kukurydzę, całość zalać	Passata pomidorowa	180
passatą pomidorową i przyprawić do smaku wymienionymi przyprawami i dusić ok. 15	Oliwa z oliwek	18
minut.	Borówki amerykańskie	110
Podawać z ryżem jaśminowym.Borówki zjadać na deser.	Sól, pieprz cayenne, oregano, papryka słodka, papryka ostra, chili	Do smaku



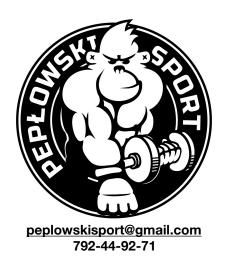
Dorsz z młodymi ziemniakami i kiszonkami

kiszonkami		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Ziemniaki umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie.	Filet z dorsza	135
	Ziemniaki młode	390
Filet z dorsza skropić oliwą z oliwek, posypać przyprawami i skropić sokiem z	Kapusta kiszona	110
cytryny. Piec w piekarniku nagrzanym do 180oC ok. 25-30 min. (Sprawdzać co jakiś	Ogórek kizony	110
czas.)	Oliwa z oliwek	9
 Ziemniaki po ugotowaniu odcedzić, na patelni rozpuścić masło i polać ziemniaki, posypać drobno pokrojonym koperkiem. 	Masło naturalne 82%	14
	Sok z cytryny	1/2 główki
 Podawać z upieczonym filetem z dorsza i kiszonkami. 	Kiwi	135
- Kiwi na deser.	Koperek	1/3 pęczka
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, oregano, tymianek	Do smaku



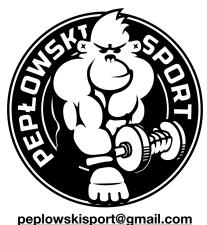
Suplementy diety

Produkt:	Dawkowanie:



Zalecenia do planu żywieniowego

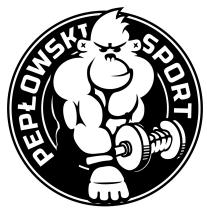
- Spożywasz 4 posiłki dziennie, posiłki rozłożone według Twojego planu dnia i pracy, (nie jest konieczne, aby przerwy pomiędzy posiłkami były jednakowe) - jesz jak czujesz głód, jeżeli nie czujesz, odczekaj jeszcze chwilę i zjedz z satysfakcją - dieta jest dla Ciebie, nie Ty dla diety!
- Pierwsze dwa 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.