



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

Dieta zbilansowana - 2550 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

Cel planu żywieniowego
- redukcja tkanki tłuszczowej

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczu
2550 kcal	510 kcal	1275 kcal	765 kcal
	128 g	318 g	85 g



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

23.12.19 - 05.01.20

Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Naleśniki z fit nutellą	Kurczak z cukinią i grzybami	Kurczak z cukinią i grzybami	Naleśniki z fit nutellą
Wtorek	Naleśniki z fit nutellą	Kurczak z cukinią i grzybami	Kurczak z cukinią i grzybami	Naleśniki z fit nutellą
Środa	Salatka nicejska	Ciecierzycy z mięsem mielonym i imbirem	Ciecierzycy z mięsem mielonym i imbirem	Salatka nicejska
Czwartek	Salatka nicejska	Ciecierzycy z mięsem mielonym i imbirem	Ciecierzycy z mięsem mielonym i imbirem	Salatka nicejska
Piątek	Mus szarlotkowy	Dorsz curry po tajsku	Dorsz curry po tajsku	Mus szarlotkowy
Sobota	Mus szarlotkowy	Dorsz curry po tajsku	Dorsz curry po tajsku	Mus szarlotkowy
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni)</i>			



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

23.12.19 - 05.01.20

Przepisy - A

Naleśniki z fit nutellą		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Wymieszać mąkę z odżywką białkową, dodać wodę, mleko, szczyptę soli i dokładnie wymieszać, aby ciasto było lejące i gładkie. Odstawić na 15-30 min, aby bąbelki się ulotniły, a ciasto związało.- Po odpoczynku ciasto ponownie dokładnie wymieszać.- Naleśniki piec na dobrze rozgrzanej, nieprzywierającej patelni przetartej ręcznikiem papierowym namoczonym w małej ilości oliwy z oliwek.- Awokado, banan, kakao, erytrytol oraz mleko umieścić w jednym pojemniku i zblendować na gładką masę.- Fit nutelle smarować na naleśnik i zawijać wedle uznania.	Mąka orkiszowa	65
	Odżywka białkowa - izolat	17
	Mleko 2% (bez laktozy)	85
	Woda gazowana	85
	Oliwa z oliwek	10
	Sól	Szczypta
	Awokado	65
	Banan	45
	Kakao	9
	Erytrytol	17
	Mleko 2% (bez laktozy)	45



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

Mus szarlotkowy z płatkami owsianymi		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Jabłko, daktyle, orzechy włoskie, mleko kokosowe, jogurt Skyr, wodę i cynamon zblendować na jednolitą masę. - Do masy szarlotkowej dodać płatki owsiane, wymieszać za pomocą łyżki i odstawić na 10-15 min aby płatki napęczniały. 	Płatki owsiane	45
	Jabłko	85
	Daktyle	25
	Orzechy włoskie	17
	Mleko kokosowe Real Thai	45
	Woda	45
	Jogurt Skyr naturalny	170
	Cynamon	1/2 łyżeczki



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

Sałatka nicejska		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie, jajka ugotować na twardo. - Fasolkę rozmrozić na prze lub na patelni. - Na mix sałat wyłożyć fasolkę, pokrojonego pomidora, cebulę oraz ugotowane i pokrojone w plasterki ziemniaki. - Na całości rozłożyć kawałki tuńczyka. Obok położyć przekrojone na pół jajka. - Oliwę, musztardę i sok z cytryny wraz z solą i pieprzem wymieszać na jednolitą masę i polać sałatkę. 	Jajka M	2
	Tuńczyk w wodzie	65
	Ziemniaki	215
	Mix sałat	45
	Fasolka szparagowa mrożona	85
	Pomidor	85
	Cebula czerwona	45
	Oliwa z oliwek	9
	Musztarda Dijon	17
	Sok z cytryny	17
	Sól, pieprz	Do smaku



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

23.12.19 - 05.01.20

Przepisy - B

Kurczak z cukinią i grzybami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Szalotki obieramy i kroimy w ćwiartki. Cukinię kroimy w słupki o długości ok. 4 cm, pieczarki w ćwiartki.- Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w paski- Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.- Na patelni podgrzewamy część oliwy, podsmażamy na nim kurczaka przez 4-5 minut. Dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę i doprawiamy częścią sosu sojowego. Kurczaka zdejmujemy z patelni.- Patelnię wycieramy i rozgrzewamy w nim część oliwy. Podsmażamy pieczarki przez ok. 2 minuty. Wyjmujemy.- Na patelni podgrzewamy pozostały olej, smażymy szalotki i cukinię przez 4 minuty, aż będą półtwarde. Dodajemy ponownie kurczaka i grzyby, zalewamy małą ilością wody i dusimy pod przykryciem przez 5 minut. Doprawiamy sokiem z cytryny i pozostałym sosem sojowym. Podajemy z ryżem.- Mandarynki na deser.	Pierś z kurczaka	85
	Cukinia	130
	Pieczarki	130
	Cebula szalotka	45
	Czosnek	2 ząbki
	Ryż	85
	Sok z cytryny	25
	Sos sojowy	17
	Pieprz ziołowy, bazylia	Do smaku
	Oliwa z oliwek	20
	Mandarynka	130



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

Ciecierzycza z mięsem mielonym i imbirem		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Imbir i czosnek obieramy, a następnie drobno siekamy. Dymki oczyszczamy i kroimy w krążki. Marchew i batat obieramy, kroimy w drobną kostkę. Ciecierzycę odcedzamy na sitku, płuczemy i osączamy. - Mięso mielone podsmażamy wraz z czosnkiem i imbirem na części oliwy, aż będzie kruche i nabierze brązowego koloru. Doprawiamy kolendrą, cynamonem, solą i pieprzem. Zdejmujemy z patelni i odkładamy. - Cebulę, marchew i batat dodajemy wraz z pozostałą oliwą na tę samą patelnię i podsmażamy przez 3 minuty. Doprawiamy solą i pieprzem. - Dodajemy ciecierzycę i mielone mięso, zalewamy połową szklanki wody i passatą pomidorową. Gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem przez ok. 20-25 minut, a następnie doprawiamy do smaku. 	Indyk mielony	85
	Ciecierzycza konserwowa	130
	Bataty	255
	Marchew	85
	Czosnek	2 ząbki
	Imbir	17
	Cebula czerwona	45
	Passata pomidorowa	215
	Sól, pieprz ziółowy, kolendra, cynamon	Do smaku
	Oliwa z oliwek	13



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

Dorsz curry po tajsku		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu. - Na patelni wlewamy wodę i rozpuszczamy mleczko kokosowe. Dodajemy pastę curry, cukier kokosowy i podgrzewamy do całkowitego rozpuszczenia. - Paprykę kroimy na długie paski, ananasa obieramy i dzielimy na mniejsze części. Wszystkie składniki przekładamy do gotującego się mleka kokosowego i gotujemy przez 5-10 min. Całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem. - Dodajemy pokrojonego w kawałki dorsz i dusimy pod przykryciem, aż dorsz się zetnie ale nie rozgotuje. - Podajemy z makaronem ryżowym. 	Filet z dorsza	110
	Makaron ryżowy	70
	Papryka zielona	85
	Papryka żółta	85
	Anans	85
	Mleko kokosowe Real Thai	85
	Woda	45
	Czerwona pasta curry	9
	Cukier kokosowy	9
	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 słodczy, 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.