



03.02.20 - 16.02.20

peplowskisport@gmail.com

792-44-92-71

Dieta zbilansowana - 3000 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

Cel planu żywieniowego

- reverse diet

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczu
3000 kcal	600 kcal	1500 kcal	900 kcal
	150 g	374 g	100 g



03.02.20 - 16.02.20

peplowskisport@gmail.com

792-44-92-71

Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Mini serniczki z patelni	Spaghetti bolognese	Mini serniczki z patelni	Spaghetti bolognese
Wtorek	Mini serniczki z patelni	Spaghetti bolognese	Mini serniczki z patelni	Spaghetti bolognese
Środa	Szejk banan ananas	Kurczak po tajsku z nerkowcami	Szejk banan ananas	Kurczak po tajsku z nerkowcami
Czwartek	Szejk banan ananas	Kurczak po tajsku z nerkowcami	Szejk banan ananas	Kurczak po tajsku z nerkowcami
Piątek	Pasta z kurczaka z pieczywem żytnim razowym	Ryba z duszonym szpinakiem i puree z batatów	Pasta z kurczaka z pieczywem żytnim razowym	Ryba z duszonym szpinakiem i puree z batatów
Sobota	Pasta z kurczaka z pieczywem żytnim razowym	Ryba z duszonym szpinakiem i puree z batatów	Pasta z kurczaka z pieczywem żytnim razowym	Ryba z duszonym szpinakiem i puree z batatów
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety</i>			



03.02.20 - 16.02.20

peplowskisport@gmail.com

792-44-92-71

Przepisy - A

Mini serniczki z patelni

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Ser dokładnie rozdrabniamy widelcem. Dodajemy białka i żółtka jajka, miód i mieszamy. - Dodajemy mąkę oraz szczyptę soli. Ponownie mieszamy - w razie zbyt gęstej konsystencji dodać odrobinę wody. - Placuszki smażymy na rozgrzanym maśle klarowanym (podana ilość na wszystkie placki) na złoto z obu stron. - Maliny rozmrozić i wyłożyć na upieczone placuszki. 	Mąka orkiszowa	75
	Twaróg chudy	70
	Białka jaj	70
	Żółtka jaj	40
	Miód naturalny	20
	Maliny mrożone	150
	Masło klarowane	10
	Sól	Szczypta

Szajk banan ananas

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Wszystkie składniki dokładnie zblendować na jednolitą masę. 	Banan	150
	Ananas	100
	Kefir (Robico)	400
	Jogurt Skyr - naturalny	120
	Orzechy nerkowca	40



03.02.20 - 16.02.20

peplowskisport@gmail.com

792-44-92-71

Pasta z kurczaka z pieczywem żytnim razowym		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Ser feta, ogórek zielony, pomidor i paprykę pokroić w drobną kostkę i dokładnie wymieszać.- Koperek drobno posiekać, czosnek przecisnąć przez praskę i dodać do jogurtu naturalne, doprawić solą i pieprzem do smaku.- Powstały sos wylać na pokrojone warzywa i ser feta.- Pieczywo pokroić w kromki.	Pierś z kurczaka	120
	Jogurt grecki (Bakoma)	100
	Majonez (Roleski)	25
	Szczypiorek	1/2 pęczka
	Sól, pieprz, papryka słodka, curry	Do smaku
	Chleb żytni razowy 100 %	160



peplowskisport@gmail.com

792-44-92-71

03.02.20 - 16.02.20

Przepisy - B

Spaghetti bolognese		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu- Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek- Cebulę posiekać w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę i całość podsmażyć na oliwie.- Do cebuli i czosnku dodać mielone mięso wołowe i dokładnie wymieszać, smażyć do momentu, aż mięso się całkowicie zetnie.- Do mięsa dodać passatę, cukier kokosowy, podane przyprawy i dokładnie wymieszać.- Dusić pod przykryciem przez ok. 10 min.- Podawać z ugotowanym makaronem razowym.- Jabłko zjeść na deser.-	Udziec wołowy mielony	120
	Makaron razowy spaghetti	90
	Cebula	50
	Czosnek	1 ząbek
	Passata pomidorowa	250
	Cukier kokosowy	15
	Oliwa z oliwek	18
	Sól, pieprz, oregano, bazylia	Do smaku
	Jabłko	150



03.02.20 - 16.02.20

peplowskisport@gmail.com

792-44-92-71

Kurczak po tajsku z nerkowcami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu.- Na patelni rozgrzać olej kokosowy i uprażyć orzechy nerkowca ok. 4-5 min na średnim ogniu, po czym zdjąć je z patelni do miseczki.- Cebulę pokroić w piórka i podsmażyć na oleju po orzechach nerkowca.- Do cebuli dodajemy pokrojoną w paski pierś z kurczaka i dokładnie mieszamy, przyprawiamy solą i pieprzem.- Kiedy pierś z kurczaka się zarumieni, dodajemy pokrojoną w paski paprykę żółtą i czerwoną i podsmażamy ok. 3-4 min na dużym ogniu, następnie dodajemy sos sojowy i ostrygowy i podsmażamy dalej ok. 2-3 min.- Na koniec na wierzch posypać uprażone orzechy nerkowca, oraz świeży i posiekany szczypiorek.- Podawać z ryżem.	Pierś z kurczaka	100
	Cebula czerwona	50
	Papryka żółta	100
	Papryka zielona	100
	Orzechy nerkowca	30
	Olej kokosowy	10
	Sos sojowy jasny	10
	Sos ostrygowy	10
	Ryż jaśminowy	105
	Szczypiorek	1/2 pęczka
	Sól, pieprz	Do smaku



03.02.20 - 16.02.20

peplowskisport@gmail.com

792-44-92-71

Ryba z duszonym szpinakiem i puree z batatów		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Rybę skropić sokiem z cytryny i przyprawić wymienionymi w przepisie przyprawami, zawinąć w folię aluminiową lub włożyć do naczynia żaroodpornego i piec w 180oC ok. 30 min.- Na patelni rozpuścić olej kokosowy i przeciśnięty przez praskę czosnek, lekko podsmażyć. Dodać szpinak i co jakiś czas mieszając dusić pod przykryciem, aż do całkowitego ścięcia szpinaku. Przyprawić solą i pieprzem.- Bataty ugotować do miękkości i odcedzić z wody. Rozgnieść za pomocą widelca lub specjalnego rozgniataczki z dodatkiem masła na jednolitą masę - puree.- Szpinak podawać na rybie razem w towarzystwie puree z batatów.- Mango zjadać na deser.	Mintaj lub dorsz filet	150
	Szpinak	100
	Czosnek	1 ząbek
	Olej kokosowy (do szpinaku)	5
	Bataty	450
	Masło naturalne 82% (do puree)	25
	Mango	150
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, rozmaryn, koperek suszony	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 naturalne - 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.