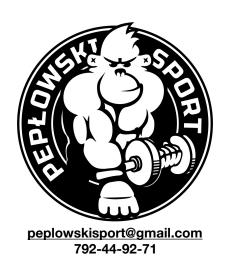


### Dieta zbilansowana - 2700 kcal

| lmię   | Nazwisko  |  |
|--------|-----------|--|
| Tomasz | Brudnicki |  |

|                               | Cel planu żywieniowego |
|-------------------------------|------------------------|
| - redukcja tkanki tłuszczowej |                        |

| Kaloryczność<br>planu<br>żywieniowego | Zawartość białka | Zawartość<br>węglowodanów | Zawartość tłuszczy |
|---------------------------------------|------------------|---------------------------|--------------------|
| 2700 kcal                             | 540 kcal         | 1350 kcal                 | 810 kcal           |
|                                       | 135 g            | 337 g                     | 90 g               |



## Przykładowy jadłospis

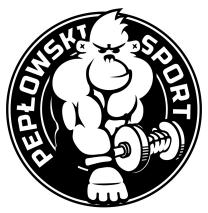
|              | Posiłek 1   | Posiłek 2  | Posiłek 3  | Posiłek 4                          |
|--------------|---|--|--|------------------------------------|
| Poniedziałek | Owsianka z<br>prażonym<br>jabłkiem  | Zupa<br>meksykańska z<br>batatami                        | Zupa<br>meksykańska z<br>batatami                        | Owsianka z<br>prażonym<br>jabłkiem |
| Wtorek       | Owsianka z<br>prażonym<br>jabłkiem  | Zupa<br>meksykańska z<br>batatami                        | Zupa<br>meksykańska z<br>batatami                        | Owsianka z<br>prażonym<br>jabłkiem |
| Środa        | Jogurt Skyr z<br>owocami  | Indyk pieczony<br>z ziemniakami,<br>marchewką i<br>porem | Indyk pieczony<br>z ziemniakami,<br>marchewką i<br>porem | Jogurt Skyr z<br>owocami           |
| Czwartek     | Jogurt Skyr z<br>owocami  | Indyk pieczony<br>z ziemniakami,<br>marchewką i<br>porem | Indyk pieczony<br>z ziemniakami,<br>marchewką i<br>porem | Jogurt Skyr z<br>owocami           |
| Piątek       | Tosty z patelni z<br>mozarellą  | Makaron z<br>łososiem i<br>cukinią                       | Makaron z<br>łososiem i<br>cukinią                       | Tosty z patelni z<br>mozarellą     |
| Sobota       | Tosty z patelni z<br>mozarellą  | Makaron z<br>łososiem i<br>cukinią                       | Makaron z<br>łososiem i<br>cukinią                       | Tosty z patelni z<br>mozarellą     |
| Niedziela    | Niedziela Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni) |  |  | pprzednich dni)                    |



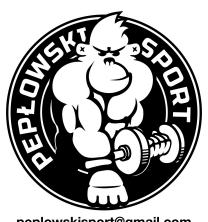
# Przepisy - A

| Owsianka z prażonym jabłkiem  |                 |              |
|---|-----------------|--------------|
| Przepis:  | Produkt:        | llość [g]    |
| <ul> <li>Mleko zagotować, dodać płatki owsiane,<br/>ugotować do miekkości.</li> </ul>                               | Płatki owsiane  | 55           |
|   | Mleko 2%        | 215          |
| <ul> <li>Po wstępnym ostygnięciu płatków dodać<br/>odżywkę białkową i dokładnie wymieszać.</li> </ul>               | Izolat białka   | 18           |
| - Jabłko zetrzeć na tarce i podsmażyć na patelni z dodatkiem cukru i cynamonu do momentu, aż lekko się przyrumieni. | Orzechy włoskie | 25           |
|   | Jabłko          | 90           |
| <ul> <li>Mus jabłkowy wyłożyć na owsiankę i<br/>posypać orzechami włoskimi.</li> </ul>                              | Cukier kokosowy | 10           |
|   | Cynamon         | 1/2 łyżeczki |

| Jogurt Skyr z owocami   |                          |           |
|---|--------------------------|-----------|
| Przepis:  | Produkt:                 | llość [g] |
| <ul> <li>Jogurt Skyr przełożyć do naczynia.</li> <li>Owoce pokroić w kawałki i położyć na jogurcie, posypać orzechami.</li> </ul> | Jogurt Skyr<br>naturalny | 225       |
|   | Banan                    | 90        |
| - Całość polać płynnym miodem.  | Ananas świeży            | 90        |
|   | Awokado                  | 90        |
|   | Orzechy nerkowca         | 25        |
|   | Miód naturalny           | 18        |

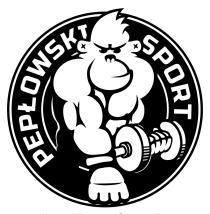


| Tosty z patelni z mozarellą  |                        |           |
|--|------------------------|-----------|
| Przepis:   | Produkt:               | llość [g] |
| <ul> <li>Chleb pokroić na cienkie kromki,<br/>posmarować każdą z jednej strony passatą<br/>pomidorową.</li> </ul>      | Chleb żytni 100%       | 125       |
|  | Mozarella light        | 110       |
| <ul> <li>Mozarelle pokroić w plasterki i położyć na<br/>kromkach chleba, następnie złożyć w tost.</li> </ul>           | Passata<br>pomidorowa  | 45        |
| <ul> <li>Na patelni rozpuścić masło i smażyć tosty<br/>na średnim ogniu po ok. 2-3 min z każdej<br/>strony.</li> </ul> | Papryka czerwona       | 90        |
|  | Ogórek kiszony         | 90        |
| - Paprykę i ogórki pokroić i zjadać z tostami.   | Masło naturalne<br>82% | 15        |



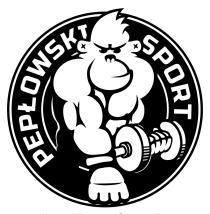
## Przepisy - B

| Zupa meksykańska z batatami  |  |           |
|--|--|-----------|
| Przepis:   | Produkt:   | llość [g] |
| - Batata i cebulę obrać i pokroić w kosteczkę.<br>Czosnek zetrzeć na drobnej tarce lub                     | Pierś z kurczaka   | 90        |
| przepuścić przez praskę. Warzywa włożyć  | Bataty   | 270       |
| do garnka, wlać oliwę i co chwilę mieszając podsmażać przez ok. 5 minut.                                   | Soczewica<br>czerwona  | 25        |
| <ul> <li>Dodać suchą, przepłukaną soczewicę oraz<br/>przyprawy i mieszając smażyć przez minutę.</li> </ul> | Cebula czerwona  | 45        |
| - Dodać wodę i zagotować. W gotujący się   | Czosnek  | 2 ząbki   |
| wywar włożyć pierś kurczaka pokrojoną w<br>kosteczkę. Doprawić pieprzem i w razie<br>potrzeby solą.        | Passata<br>pomidorowa  | 225       |
| - Dodać passate pomidorową, zmniejszyć   | Oliwa z oliwek   | 20        |
| ogień i gotować przez ok. 15 minut. Zdjąć z<br>ognia, dodać mleko kokosowe i wymieszać.                    | Woda   | 360       |
| <ul> <li>Podawać z posiekaną kolendrą lub natką.</li> <li>Można skropić sokiem z limonki.</li> </ul>       | Mleko kokosowe<br>(Real Thai)  | 35        |
| - Gruszka na deser.  | Gruszka  | 120       |
|  | Sól, pieprz, papryka<br>słodka i ostra,<br>oregano, kurkuma,<br>kmin rzymski,<br>kolendra. | Do smaku  |

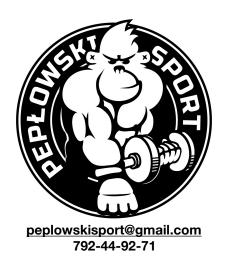


## Indyk pieczony z ziemniakami, marchewka i porem.

| marchewką i porem.   |   |           |
|--|---|-----------|
| Przepis:   | Produkt:  | llość [g] |
| - Indyka doprawić solą, pieprzem, natrzeć  | Pierś z indyka                                      | 110       |
| przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz przyprawam.  | Ziemniaki   | 405       |
| - Wysmarować oliwą i odłożyć do  | Marchew   | 180       |
| zamarynowania jeśli mamy czas. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym.   | Por   | 90        |
| - Obrać ziemniaki i pokroić w kostkę.  | Czosnek   | 2 ząbki   |
| Marchewkę obrać i pokroić na plastry.<br>Odciąć zielone liście pora. Białą i<br>jasnozieloną część pokroić na plastry. | Sól, pieprz,<br>przyprawa do<br>indyka lub kurczaka | 90        |
| <ul> <li>Warzywa ułożyć razem z indykiem w<br/>naczyniu żaroodpornym, doprawić je solą i</li> </ul>                    | (bez glutaminianu)                                  |           |
| pieprzem. Mięso i warzywa posmarować   | Oliwa z oliwek                                      | 9         |
| roztopionym masłem.  | Masło naturalne                                     | 15        |
| - Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C i piec przez ok. 50 minut.  | 82%   |           |
| - Jabłko na deser.   | Jabłko  | 100       |

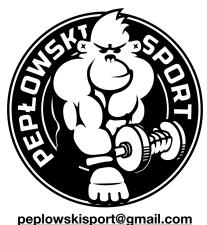


| Makaron z łososiem i cukinią   |                    |              |
|--|--------------------|--------------|
| Przepis:   | Produkt:           | llość [g]    |
| - Cukinię kroimy na małe kawałki.  | Filet z łososia    | 90           |
| - Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na   | Makaron penne      | 110          |
| patelni na oliwie z oliwek. Dodajemy do niej<br>przeciśnięty przez praskę czosnek i  | Cukinia            | 180          |
| smażymy.   | Oliwa z oliwek     | 9            |
| - Dorzucamy na patelnię cukinie.   | Cebula             | 45           |
| <ul> <li>Łososia oczyszczamy ze skóry i kroimy na<br/>kawałki. Wyciskamy sok z cytryny i</li> </ul>                                      | Czosnek            | 2 ząbki      |
| skraplamy nim rybę. Przyprawiamy solą,<br>pieprzem i chili do smaku. Wrzucamy  | Sok z cytryny      | Z 1/2 główki |
| łososia na patelnię i dusimy z cebulą,<br>czosnkiem i cukinią przez 15 minut.  | Pomarańcz          | 135          |
| - Wszystko doprawiamy solą i pieprzem do smaku.  | Sól, pieprz, chili | Do smaku     |
| <ul> <li>Makaron gotujemy zgodnie z zaleceniami na<br/>opakowaniu i dodajemy go do łososia.<br/>Mieszamy wszystkie składniki.</li> </ul> |                    |              |
| - Pomarańcz na deser.  |                    |              |



#### Zalecenia do planu żywieniowego

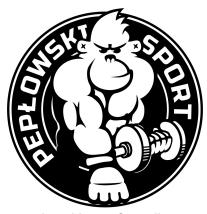
- Spożywasz 4 posiłki dziennie, posiłki rozłożone według Twojego planu dnia i pracy, (nie jest konieczne, aby przerwy pomiędzy posiłkami były jednakowe) - jesz jak czujesz głód, jeżeli nie czujesz, odczekaj jeszcze chwilę i zjedz z satysfakcją - dieta jest dla Ciebie, nie Ty dla diety!
- Pierwsze dwa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