



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

## Dieta zbilansowana - 2700 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

Cel planu żywieniowego
- redukcja tkanki tłuszczowej

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



[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

## Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
<b>Poniedziałek</b>	Ryż na mleku z czekoladą	Spaghetti al tonno	Spaghetti al tonno	Ryż na mleku z czekoladą
<b>Wtorek</b>	Ryż na mleku z czekoladą	Spaghetti al tonno	Spaghetti al tonno	Ryż na mleku z czekoladą
<b>Środa</b>	Składane kanapki z kurczakiem i mozarellą	Quesandila z fasolą i kukurydzą	Quesandila z fasolą i kukurydzą	Składane kanapki z kurczakiem i mozarellą
<b>Czwartek</b>	Składane kanapki z kurczakiem i mozarellą	Quesandila z fasolą i kukurydzą	Quesandila z fasolą i kukurydzą	Składane kanapki z kurczakiem i mozarellą
<b>Piątek</b>	Szejk rafaello	Kasz kuskus z soczewicą	Kasz kuskus z soczewicą	Szejk rafaello
<b>Sobota</b>	Szejk rafaello	Kasz kuskus z soczewicą	Kasz kuskus z soczewicą	Szejk rafaello
<b>Niedziela</b>	<i>Dzień wolny od diety</i>			



[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

## Przepisy - A

Ryż na mleku z czekoladą		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mleko wraz z olejem kokosowym zagotować na średnim ogniu, dodać płatki ryżowe i gotować aż zmiękną i wchłoną większość mleka.</li> <li>- Dodać budyń i dokładnie mieszać do momentu, aż zgęstnieje.</li> <li>- Dodać odżywkę białkową i miód, dokładnie wymieszać.</li> <li>- Na wierzch posypać pokruszoną czekoladą i odczekać, aż lekko się rozpuści od ciepła ryżu.</li> </ul>	Płatki ryżowe błyskawiczne	55
	Mleko 2%	215
	Olej kokosowy	9
	Budyń śmietankowy bez cukru	9
	Miód naturalny	18
	Odżywka białkowa (polecam smak białą czekolada lub wanilia)	18
	Czekolada gorzka 90% (Wawel)	18



[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

Składane kanapki z kurczakiem i mozzarellą		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pokroić w kromki w parzystej ilości, jeżeli jest możliwość można stostować w tosterze.</li> <li>- Na jednej i drugiej kromce chleba posmarować majonez i musztardę.</li> <li>- Pierś z kurczaka podsmażyć w kawałkach na patelni przetartej oliwą z oliwek lub na patelni grillowej bez oliwy z dowolnymi przyprawami.</li> <li>- Na kromce chleba ułożyć roszponkę, mozzarelle pokrojoną w cienkie plasterki, usmażoną pierś z kurczaka pokrojoną z kawałki, a na wierzch ogórek zielony. Przykryć drugą kromką chleba</li> </ul>	Pierś z kurczaka	90
	Chleb żytni 100 % na zakwasie	145
	Mozarella w zalewie Lovillo (Lidl)	45
	Roszonka	20
	Ogórek zielony	45
	Majonez (Kielecki)	18
	Musztarda Dijon	18

Szejk rafaello		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wszystkie składniki zblendować na jednolitą masę.</li> </ul>	Płatki owsiane	55
	Banan	105
	Mleko kokosowe (Real Thai)	45
	Wiórki kokosowe	15
	Odżywka białkowa (polecam smak białą czekolada lub wanilia)	25
	Woda	270



16.03.20 - 29.03.20

[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

## Przepisy - B

Spaghetti al tonno		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"><li>- Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę i podsmażyć.</li><li>- Tuńczyka odsączyć od wody i dodać do cebuli i czosnku, podsmażyć ok. 5 minut co jakiś czas mieszając.</li><li>- Dodać pasatę pomidorową i dokładnie wymieszać. Przyprawić i dodać cukier kokosowy. Dusić ok. 15 minut pod przykryciem.</li><li>- Makaron ugotować al dente i wymieszać z sosem.</li><li>- Gruszkę zjadać na deser.</li></ul>	Tuńczyk w sosie własnym	80
	Makaron penne durum	90
	Pasatta pomidorowa 100%	215
	Czosnek	1 duży ząbek
	Cebula	35
	Olej kokosowy (do smażenia)	18
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, papryka słodka, bazylia	Do smaku
	Cukier kokosowy	9
	Gruszka	135



[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

Kasz kuskus z soczewicą		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soczewicę namoczyć we bieżącej wodzie kilka godzin, a następnie ugotować do miękkości ok. 30 min.</li> <li>- Kaszę ugotować w ilości wody tak aby przykrywała kuskus ok. 1cm nad, gotować pod przykryciem na średnim ogniu, co jakiś czas mieszając, do momentu aż wchłonie całą wodę.</li> <li>- Marchewkę zetrzeć na średnich oczkach tarki.</li> <li>- Na patelni rozpuścić oliwę z oliwek, podsmażyć marchewkę, dodać słonecznik oraz odsączoną soczewicę oraz kaszę.</li> <li>- Przyprawić solą, pieprzem i curry i dokładnie wymieszać. Dusić pod przykryciem na małym ogniu ok. 5 min co jakiś czas mieszając.</li> </ul>	Kasza kuskus	90
	Soczewica zielona	45
	Słonecznik łuskany	25
	Marchew	115
	Oliwa z oliwek	9
	Sól, pieprz. Curry	Do smaku



[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

Quesandila z fasolą i kukurydzą		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na patelni podgrzać passatę pomidorową z przyprawami oraz cukrem kokosowym, dodać odsączoną fasolę i kukurydżę, dusić ok. 10-15min.</li> <li>- Na połowie placka tortilli wysypać trochę sera, wyłożyć farsz z fasolą i kukurydżą i posypać na wierzch mozarellą, złożyć placek na pół.</li> <li>- Placek z farszem przełożyć na rozgrzaną suchą patelnię, i przypiec z każdej strony ok. 1,5-2min, aż placek się przypiecze i lekko stwardnieje.</li> <li>- Quesandille pokroić na połówki.</li> <li>- Pomarańcz zjadać na deser.</li> </ul>	Tortilla pełnoziarnista (Lidl)	1 i 3/4 szt.
	Fasola czarna konserwowa	110
	Kukurydza konserwowa	70
	Passatta pomidorowa 100 %	105
	Ser mozzarella tarty Lovillo (Lidl)	60
	Cukier kokosowy	5
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, przyprawa pomidory z czosnkiem i bazylią, papryka słodka	Do smaku
	Pomarańcz	110



[peplowskisport@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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.