



08.06.20 - 21.06.20

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

Dieta zbilansowana -

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

Cel planu żywieniowego

- redukcja tkanki tłuszczowej

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczu
2600 kcal	650 kcal	1300 kcal	650 kcal
	163 g	325 g	72 g



08.06.20 - 21.06.20

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

Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Płatki jaglane z twarogowym serkiem Skeyr i owocami	Płatki jaglane z twarogowym serkiem Skeyr i owocami	Pieczony indyk z ryżem i szparagami	Pieczony indyk z ryżem i szparagami
Wtorek	Płatki jaglane z twarogowym serkiem Skeyr i owocami	Płatki jaglane z twarogowym serkiem Skeyr i owocami	Pieczony indyk z ryżem i szparagami	Pieczony indyk z ryżem i szparagami
Środa	Szejk Snickers	Szejk Snickers	Burger wołowy z frytkami i sałatką	Burger wołowy z frytkami i sałatką
Czwartek	Szejk Snickers	Szejk Snickers	Burger wołowy z frytkami i sałatką	Burger wołowy z frytkami i sałatką
Piątek	Kanapki z kurczakiem Teriyaki i awokado	Kanapki z kurczakiem Teriyaki i awokado	Makaron z dorszem po Włosku	Makaron z dorszem po Włosku
Sobota	Kanapki z kurczakiem Teriyaki i awokado	Kanapki z kurczakiem Teriyaki i awokado	Makaron z dorszem po Włosku	Makaron z dorszem po Włosku
Niedziela	Dzień wolny od planu żywieniowego (Trzymasz się bilansu kalorycznego - możesz użyć kalkulatora kalorii np. FatSecret)			



08.06.20 - 21.06.20

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

Przepisy

Płatki jaglane z twarogowym serkiem Skyr i owocami

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jaglane ugotować na wodzie i mleku kokosowym, po ostygnięciu dodać miód i wymieszać. - Jogurt Skyr wymieszać z twarogiem, następnie dodać pokrojone w ćwiartki truskawki oraz borówki. Całość wyłożyć na ugotowane płatki owsiane. 	Płatki jaglane	65
	Mleko kokosowe	80
	Woda	145
	Miód	15
	Twaróg chudy	95
	Jogurt Skyr	115
	Truskawki	80
	Borówki	80

Szejk Snickers

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Wszystkie składniki zblendować na jednolitą masę. 	Płatki owsiane	80
	Daktyl suszone	25
	Czekolada 90%	13
	Masło orzechowe	13
	Odżywka białkowa - izolat	25
	Mleko 2%	195



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

Kanapki z kurczakiem Teriyaki i awokado.		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Sos sojowy, miód, oliwę oraz czosnek i imbir wymieszać razem, a następnie dodać do pokrojonego w plastry i kurczaka i zostawić na parę godzin. - Pierś z kurczaka usmażyć na patelni grillowej. - Na kromki chleba położyć rukolę, pokrojonego w kostki awokado oraz usmażonego kurczaka, przykryć drugą kromką. (*polecam stosować chleb) 	Chleb żytni 100 %	165
	Rukola	15
	Awokado	50
	Pierś z kurczaka	130
	Sos sojowy	13
	Miód naturalny	13
	Oliwa z oliwek	7
	Czosnek	1 ząbek
	Imbir	1 ząbek



08.06.20 - 21.06.20

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

Pieczony indyk z ryżem i szparagami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Ryż ugotować w proporcji 2,5:1 (na 100g ryżu 250g wody) - ryż gotować pod przykryciem przez 10 minut od momentu zagotowania wody, nie mieszać. Następnie wyłączyć gaz, nie odkrywać i dostawić na kolejne 10-15min.- Przyprawy wymieszać i połączyć z połową oliwy z oliwek, natrzeć kurczaka, zawinąć w folię aluminiową i piec w temperaturze 200-220oC ok. 50-60 minut.- Szparagi usmażyć na drugiej połowie oliwy z oliwek.- Jabłko na deser.	Pierś z indyka	130
	Sól, pieprz, papryka słodka, kurkuma, czosnek niedźwiedzi, czosnek granulowany	Do smaku
	Oliwa z oliwek	15
	Ryż jaśminowy	80
	Szparagi zielone	130
	Jabłko	100



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

Burger wołowy z frytkami i sałatką		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Mięso wołowe doprawić solą i pieprzem, uformować burgera i usmażyć na oliwie z oliwek, pod koniec smażenia na burgerze położyć mozzarellę. - Ziemniaki pokroić w słupki, opłukać ze skrobi pod bieżącą wodą, a następnie obsuszyć i piec w temp. 200oC ok. 45 minut. - Warzywa pokroić - miód, musztardę oraz sok z cytryny połączyć i wymieszać z warzywami. 	Rostbef wołowy (mielony)	130
	Mozzarella w plastrach	15
	Ziemniaki	325
	Salata	15
	Papryka żółta	65
	Ogórek zielony	65
	Pomidor	65
	Oliwa z oliwek	7
	Musztarda	13
	Miód naturalny	13
	Sok z cytryny	13
	Sól, pieprz	Do smaku



08.06.20 - 21.06.20

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

Makaron z dorszem po Włosku		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu.- Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek, następnie dodać pokrojonego w kawałki dorsza i podsmażyć.- Dodać passatę pomidorową, przyprawić cukrem brązowym i przyprawy do smaku. Całość smażyć pod przykryciem ok. 10 minut.- Podawać z makaronem spaghetti.- Gruszka na deser.	Filet z dorsza	165
	Makaron spaghetti	65
	Oliwa z oliwek	16
	Cebula	30
	Czosnek	1 ząbek
	Passata pomidorowa	160
	Cukier brązowy	7
	Sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek	Do smaku
	Gruszka	100



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

Zalecenia do planu żywieniowego

- Spożywasz 4 posiłki dziennie, które rozłożone są 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, nie żyj dietą i zegarkiem w rękę. Badania potwierdzają, że ilość i rozkład posiłków w ciągu dnia nie wpływa na efektywność diety, kluczowe jest trzymanie się ustalonego bilansu kalorycznego. Staraj się nie jeść tylko przed samym snem, gdyż zbędnie obciążysz organizm procesami trawiennymi kosztem procesów regeneracyjnych zachodzących w trakcie snu - spożycie ostatniego posiłku 60-90 min przed snem będzie optymalną strategią.
- Wybierasz dowolne 4 posiłki spośród podanych przepisów i spożywasz w ciągu dnia. Podany na początku planu jadłospis jest tylko moją propozycją, każdy posiłek w planie równy jest co do ilości kilokalorii oraz makroskładników. Możesz zjeść 4 różne posiłki, zrobić 2 posiłki podwójnie aby oszczędzić na czasie lub nawet ten sam posiłek zjeść w ciągu dnia 4 razy - wybór spożywanych posiłków pozostawiam wyłącznie Tobie, bez narzucania sztywnych ram.
- Jeżeli chcesz zjeść dwa takie same posiłki i zaoszczędzić na czasie, ilości wszystkich składników podane w tabelach używasz podwójnie, następnie porcje dzielisz na dwie mniej więcej równe porcje, analogicznie jeżeli posiłek chcesz zjeść potrójnie lub poczwórną.
- Jeżeli chcesz zrobić sobie posiłki na kilka dni np. dwa, ilości wszystkich składników podane w tabelach używasz podwójnie 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 wstępne odważenie ogólnej ilości składników jest wystarczające, po przygotowaniu posiłki rozdzielić możesz „na oko”.
- Przyprawy podane w tabelach są moimi propozycjami, możesz używać przypraw wedle uznania, ważne aby były to przyprawy naturalne np. sól, pieprz, bazylię, cynamon, czosnek, koper włoski, kurkuma, mięta, oregano, pieprz cayenne, rozmaryn, szalwia, tymianek, kurkuma itp. - nie używasz miksów przypraw np. Vegeta w proszku czy płynie, chyba, że są to połączenia czystych, suszonych warzyw bez sztucznych dodatków. Co do przyprawiania posiłków pozostawiam całkowitą dowolność, pamiętaj ze zmiana przypraw może całkowicie zmienić posiłek, więc eksperymentuj według własnych upodobań - a jeżeli nie jesteś czego pewny/pewna napisz, doradzę.



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

Zalecenia ogólne

- Jeżeli masz możliwość 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 2-3 litry wody dziennie, staraj się aby była to woda wysoko-mineralizowana np. Muszynianka, Muszyna, Dolina Cechini, Saguaro Mineral lub średnio-mineralizowana np. 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, będzie optymalna strategią dla Twojego układu trawiennego.
- 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 pić ją jako czysty napar, nie dodawaj mleka, jeżeli to możliwe.
- Staraj się unikać mocno przetworzonych produktów takich jak gotowe zupki, sosy z proszku, mieszanki przypraw, przemysłowe słodczy, chipsy, paluszki, krakersy, napoje słodzone cukrem i substancjami słodzącymi - zawierają one substancje antyodżywcze, a także mnóstwo chemii; konserwantów, słodzików, wzmacniaczy smaku i zapachu, sztucznych barwników i aromatów oraz GMO. Pamiętaj, że soki i nektary z kartonów także zawierają duże ilości cukru. Soki „wyciskane” mimo swojej pozornej neutralności także zawierają duży ładunek cukrów prostych, które będą dodatkowo zwiększały dzienny bilans kaloryczny, dlatego moja propozycją zamiast wyciskanych soków będą całe owoce - duża zawartość witamin w skórce i ścianie komórkowej, którą przy wyciskaniu wyrzucamy do kosza.



peplowskisport@gmail.com

792-44-92-71

- Ogranicz alkohol, nic się nie stanie gdy wypijesz lampkę wina czy jedno piwo od czasu do czasu, licz się tylko z tym, że każdy taki drink będzie w szybki sposób zwiększał Twój bilans kaloryczny.
- W miarę możliwości staraj się ograniczyć mięso i jaja z marketów zastępując je produktami ze sprawdzonych źródeł i zaufanych dostawców.
- Ogranicz do niezbędnych leki - zwłaszcza antybiotyki oraz leki przeciwbólowe (NLPZ), leki na zgagę. Pamiętaj, że istnieje mnóstwo naturalnych ziół, które mogą pomóc np. przy przeziębieniu - czosnek, kurkuma, oregano, pieprz, imbir, zielona herbata, problemach żołądkowych - aloes, koper, lawenda, mięta. Zanim sięgniesz po jakiegokolwiek leki napisz do mnie - może uda mi się coś doradzić z grupy środków pochodzenia naturalnego i czasem równie skutecznego.
- 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. Chodź na saunę, która pozwoli Twojemu ciału pozbyć się toksyn oraz korzystaj z terapii zimnem, np. zimne kąpiele, prysznice, krioterapia.
- Nie kładź się 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. - 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.
- Jeżeli coś jest nie jasne, nie jesteś czegoś pewny/pewna, odczuwasz dyskomfort po którymś z posiłków w postaci odbijania, refluksu, biegunki czy niestrawności - od razu napisz ! Plan ma być całkowicie dopasowany do Twoich preferencji, nie powodując żadnych negatywnych skutków, co umożliwi nam optymalnie szybkie osiągnięcie wyznaczonego celu.