

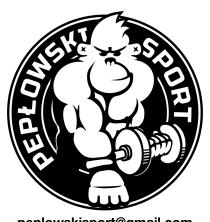
Dieta zbilansowana - 3000 kcal

lmię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

Cel planu żywieniowego

- reverse diet - deload kaloryczny, ustalenie nowego zapotrzebowania przy powrocie do aktywności fizycznej.

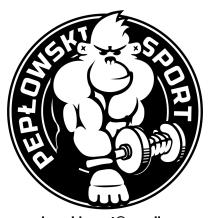
Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczy
3000 kcal	600 kcal	1500 kcal	900 kcal
	150 g	374 g	100 g



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

Przykładowy jadłospis

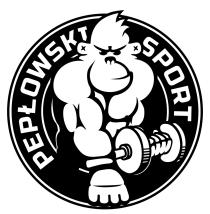
	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Jogurtowy mus banan-kiwi z orzechami	Gulasz indyczy z ogórkiem kiszonym	Gulasz indyczy z ogórkiem kiszonym	Jogurtowy mus banan-kiwi z orzechami
Wtorek	Jogurtowy mus banan-kiwi z orzechami	Gulasz indyczy z ogórkiem kiszonym	Gulasz indyczy z ogórkiem kiszonym	Jogurtowy mus banan-kiwi z orzechami
Środa	Kanapki z twarożkiem chrzanowym i wędzonym łososiem	Stek wołowy z frytkami	Stek wołowy z frytkami	Kanapki z twarożkiem chrzanowym i wędzonym łososiem
Czwartek	Kanapki z twarożkiem chrzanowym i wędzonym łososiem	Stek wołowy z frytkami	Stek wołowy z frytkami	Kanapki z twarożkiem chrzanowym i wędzonym łososiem
Piątek	Makaron z serem feta i szpinakiem	Pizza margherita	Pizza margherita	Makaron z serem feta i szpinakiem
Sobota	Makaron z serem feta i szpinakiem	Pizza margherita	Pizza margherita	Makaron z serem feta i szpinakiem
Niedziela	Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni)			



Przepisy - A

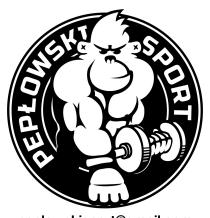
Jogurtowy mus banan-kiwi z orzechami		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Wszystkie składniki wymieszać na jednolitą masę za pomocą blendera. (Orzechy można także dodać w całości po zblendowaniu banana, kiwi i skyra)	Banan	150
	Kiwi	150
	Skyr (naturalny)	200
	Orzechy nerkowca	50

Kanapki z twarożkiem chrzanowym i wędzonym łososiem		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Twarożek wymieszać z chrzanem, oliwą z oliwek i koperkiem, posmarować na kromki chleba.	Chleb żytni pełnoziarnisty (Oskroba)	190
Na twarożek położyć rukolę, a następnie plasterki wędzonego łososia	Łosoś wędzony	75
	Twarożek grani	100
	Chrzan	1 łyżeczka
	Oliwa z oliwek	10
	Koperek	1 łyżeczka posiekanego
	Rukola	25



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

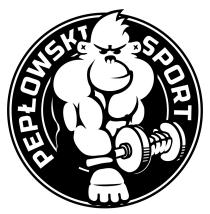
Makaron z serem feta i szpinakiem		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu.	Makaron pełnoziarnisty	85
 Na patelni, na odrobinie wody podsmażyć szpinak, przyprawić solą i pieprzem. 	Szpinak	100
	Pomidor koktajlowy	100
	Ser feta (półtłusty)	120
 Do szpinaku dodać makaron i dokładnie wymieszać, pod koniec smażenia dodać pokrojone w połówki pomidorki koktajlowe. 	Pestki dyni	15
	Sól, pieprz	Do smaku
 Na makaron dodać pokrojony w kostkę ser feta oraz pestki dyni. 		



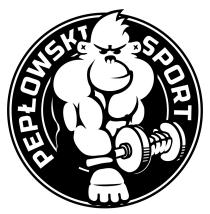
peplowskisport@gmail.com 792-44-92-71

Przepisy - B

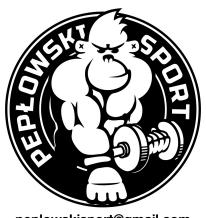
Gulasz indyczy z ogórkiem kiszonym		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Cebulę pokroić w kostkę, czosnek	Pierś z indyka	120
przecisnąć i podsmażyć na oliwie z oliwek.	Cebula	50
- Kurczaka pokroić w kostkę i obsmażyć z	Czosnek	2 ząbki
cebulą i czosnkiem. Następnie całość	Pieczarki	100
przełożyć do garnka.	Marchew	100
- Pieczarki, marchew i ogórek kiszony	Ogórek kiszony	100
pokroić w kostkę, dodać do kurczaka.	Oliwa z oliwek	20
 Całość zalać wodą tak aby przykryła warzywa i mięso. 	Ryż jaśminowy	100
- Gotować ok. 30-40 min w międzyczasie przyprawiając do smaku wymienionymi przyprawami.	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, kurkuma, papryka słodka	Do smaku
- Podawać z ryżem.	Borówki	120
- Borówki na deser.		



Stek wołowy z frytkami		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Rostbef wołowy wyciągnąć z lodówki	Rostbef wołowy	130
aby osiągnął temperaturę pokojową.	Ziemniaki	500
- Stek posypać solą i pieprzem z dwóch stron.	Papryka żółta	100
	Oliwa z oliwek	15
Na patelni rozgrzać mocno oliwę z oliwek.	Maliny	120
 Wołowinę smażyć ok. 5-6min z każdej strony, po usmażeniu odłożyć do odpoczęcia na ok. 5-6 min. Podczas smażenia wołowiny, pod koniec dorzucić paprykę i podsmażyć razem z mięsem ok 2-3 min. Ziemniaki pokroić w słupki, posypać solą, pieprzem i papryką słodką i piec w piekarniku ok. 30-40 min do momentu, aż się zarumienią. Maliny na deser. 	Sól, pieprz ziołowy, papryka słodka	Do smaku



Pizza margherita		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Przygotować rozczyn: odlać niedużą ilość wody, dodać drożdże oraz cukier i dokładnie wymieszać, odstawić na ok. 15 min.	Mąka pszenna	120
	Woda (ciepła z kranu)	70
- Do miski wsypać makę dodać sól i	Cukier	10
całość wymieszać. Następnie dodać	Drożdże świeże	20
rozczyn z drożdżami i wymieszać.	Oliwa z oliwek	10
- Do całości dodawać stopniowo wodę	Sól	Szczypta
cały czas mieszając i wyrabiając ciasto. Dodać oliwę z oliwek.	Passata pomidorowa	100
- Gdy ciasto będzie wyrobione odstawić na ok. 30 min w ciepłe miejsce.	Mozzarella light	130
 Uformować placek do pizzy, posmarować passatą pomidorową i posypać bazylią i organu. Na całości rozłożyć pokrojoną w plasterki mozzarellę. Piec w piekarniku nagrzanym do 250oC ok. 15-20 min do momentu, aż ser lekko się zarumieni. 	Bazylia, oregano	Do smaku



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

Zalecenia do planu żywieniowego

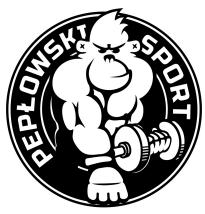
- Spożywasz 4 posiłki dziennie, posiłki rozłożone według Twojego planu dnia i pracy, (nie jest konieczne, aby przerwy pomiędzy posiłkami były jednakowe) - jesz jak czujesz głód, jeżeli nie czujesz, odczekaj jeszcze chwilę i zjedz z satysfakcją - dieta jest dla Ciebie, nie Ty dla diety!
- Pierwsze dwa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

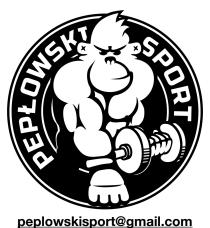
- Codziennie rano po przebudzeniu wypij 1 szklankę wody z sokiem z połowy cytryny oraz z 30 ml aloesu. Wpływa to korzystnie na wydzielanie soków trawiennych.
- Na 15 minut przed posiłkiem zawierającym mięso lub ryby wypij 2 łyżki soku z cytryny na 1/2 szklanki wody. Ocet jabłkowy, którym możesz zastąpić sok z cytryny powinien pochodzić z naturalnej fermentacji i być niepasteryzowany.
- Pij minimum 3-5 litrów wody dziennie, staraj się aby była to woda 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 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 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.



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