



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	1350 kcal	810 kcal
	135 g	337 g	90 g



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

30.03.20 - 12.04.20

Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Kanapki z pastą z tuńczyka	Indyk na zielono z makaronem	Indyk na zielono z makaronem	Kanapki z pastą z tuńczyka
Wtorek	Kanapki z pastą z tuńczyka	Indyk na zielono z makaronem	Indyk na zielono z makaronem	Kanapki z pastą z tuńczyka
Środa	Omlet marchewkowy z twarogiem	Polędwiczki w sosie grzybowym	Polędwiczki w sosie grzybowym	Omlet marchewkowy z twarogiem
Czwartek	Omlet marchewkowy z twarogiem	Polędwiczki w sosie grzybowym	Polędwiczki w sosie grzybowym	Omlet marchewkowy z twarogiem
Piątek	Salatka z batatów i sera mozzarella	Dorsz pieczony w miodzie	Dorsz pieczony w miodzie	Salatka z batatów i sera mozzarella
Sobota	Salatka z batatów i sera mozzarella	Dorsz pieczony w miodzie	Dorsz pieczony w miodzie	Salatka z batatów i sera mozzarella
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety</i>			



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

30.03.20 - 12.04.20

Przepisy - A

Kanapki z pastą z tuńczyka

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Tuńczyka odsączyć z wody, dodać majonez i dobrze wymieszać. Przyprawić solą i pieprzem. - Szczypiorek drobno posiekać, dodać do pasty i dobrze wymieszać. - Ogórek i pomidor pokroić. - Pastę z tuńczyka smarować na pokrojone pieczywo i podawać z ogórkiem kiszonym i pomidorem. 	Tuńczyk w sosie własnym	100
	Majonez (Kielecki)	25
	Sól, pieprz	Do smaku
	Chleb żytni 100 % na zakwasie	115
	Ogórek kiszony	90
	Pomidor	135
	Szczypiorek	1/2 pęczka

Omlet marchewkowy z twarożkiem

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać miód, proszek do pieczenia, cynamon i mąkę, dobrze wymieszać. - Białka jaj ubić na sztywno i dodać do masy marchewkowej, delikatnie wymieszać. - Na patelni rozgrzać olej kokosowy i wylać masę na omlet, smażyć pod przykryciem po ok. 5-7 minut z każdej strony na średnim ogniu. - Po usmażeniu omlet odstawić do przestygnięcia, następnie posmarować na wierzch twarożek i położyć obraną mandarynkę. 	Białka jaj	90
	Mąka orkiszowa	65
	Miód naturalny	20
	Cynamon	1/2 łyżeczki
	Proszek do pieczenia	1/3 łyżeczki
	Olej kokosowy (do smażenia)	20
	Twarożek wiejski (Piątnica)	90
	Mandarynka	90



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

Sałatka z batatów i sera mozzarella		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Bataty pokroić w kostkę i piec w piekarniku w temp. 200oC ok. 30 min do miękkości. Pod koniec pieczenia doprawić solą i pieprzem. - Ciecierzycę odsączyć z wody, pomidor, awokado i cebulę pokroić. Wszystko wymieszać razem. - Dodać na wierzch upieczone bataty i pokroić ser mozzarella, przyprawić solą, pieprzem i czosnkiem niedźwiedzi. 	Bataty	180
	Ciecierzycza konserwowa	125
	Ser mozzarella light kulka	90
	Awokado	65
	Pomidor	90
	Cebula czerwona	45
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi	Do smaku



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

30.03.20 - 12.04.20

Przepisy - B

Indyk na zielono z makaronem		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu.- Na patelni rozgrzać masło klarowane, podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek, następnie dodać pokrojonego w prążki pora.- Kolejno dodać mielonego indyka i podsmażyć do momentu, aż się całkowicie zetnie.- Następnie dodać pokrojonego drobno brokuła i wstępnie rozmrożoną fasolkę szparagową, całość przyprawić wymienionymi przyprawami i dusić pod przykryciem ok. 10 min.- Patelnię odkryć i zredukować nadmiar wody. Dodać makaron i dokładnie całość mieszać, smażąc dalej ok. 5 minut.- Na deser zjadać kiwi.	Indyk mielony	90
	Makaron pełnoziarnisty penne	90
	Brokuł	135
	Fasolka szparagowa (mrożona)	1 duży ząbek
	Cebula	45
	Por	45
	Czosnek	1 ząbek
	Masło klarowane	15
	Szczypiorek	1/2 pęczka
	Sól, pieprz, oregano, kurkuma	Do smaku
	Kiwi	135



30.03.20 - 12.04.20

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

Polędwiczki w sosie grzybowym		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. - Na patelni rozgrzać masło klarowane, podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek, następnie dodać pokrojone w cienkie plastry mięso. Dusić pod przykryciem, do momentu, aż mięso się zetnie. - Następnie dodać pokrojone w ćwiartki pieczarki i dalej dusić pod przykryciem, aż pieczarki puszczą wodę. Dodać sos sojowy oraz wymienione przyprawy. - Gdy całość puści wodę i zacznie się gotować, dodać śmietanę, dobrze mieszać i poczekać aż zacznie się ponownie gotować. Zostawić pod przykryciem na ok. 5-10 min. - Podawać z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym. - Winogrono zjadać na deser. 	Polędwiczka wieprzowa	90
	Kasza gryczana	90
	Pieczarki	135
	Cebula	45
	Czosnek	1 ząbek
	Pieprz ziółowy, papryka czerwona	Do smaku
	Sos sojowy jasny	10
	Masło klarowane	10
	Ogórek kiszony	135
	Winogrono zielone	135



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

Dorsz pieczony w miodzie		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Miód, musztardę i oliwę z oliwek dokładnie wymieszać za pomocą blendera. Filet z dorsza obtoczyć w większej połowie i wyłożyć go do naczynia żaroodpornego, na wierzch wylać resztę sosu. - Ziemniaki umyć, pokroić w ćwiartki, zalać oliwą z oliwek i przyprawić wymiennymi przyprawami, dokładnie wymieszać. Wyłożyć na blachę do pieczenia. - Ziemniaki i rybę piec w 180oC ok. 35-45 min (w zależności od piekarnika - ryba może zrobić się szybciej niż ziemniaki, więc sprawdzać co jakiś czas). - Podawać ze świeża papryką. - Na deser zjadać jabłko. 	Filet z dorsza	135
	Miód naturalny	23
	Musztarda Dijon	18
	Oliwa z oliwek (do sosu)	9
	Ziemniaki	360
	Oliwa z oliwek (do ziemniaków)	9
	Czubryca, czosnek niedźwiedzi	Do smaku
	Papryka czerwona	135
	Jabłko zielone	135



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 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 słodczyce, chipsy, paluszki itp.
- Ogranicz alkohol, gazowane napoje, soki i nektary owocowe (kartonowane).
- Ogranicz produkty wędzone (gdy skład jest zbyt 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.