

Dieta zbilansowana - 2700 kcal

lmię	Nazwisko	
Tomek	Brudnicki	

	Cel planu żywieniowego
- redukcja tkanki tłuszczowej	

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



Przykładowy jadłospis

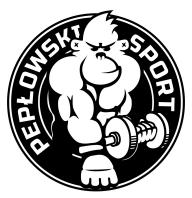
	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Czekoladowa jaglanka z malinami	Kurczak w sosie pomidorym z ryżem	Kurczak w sosie pomidorym z ryżem	Czekoladowa jaglanka z malinami
Wtorek	Czekoladowa jaglanka z malinami	Kurczak w sosie pomidorym z ryżem	Kurczak w sosie pomidorym z ryżem	Czekoladowa jaglanka z malinami
Środa	Twarożek z warzywami i pieczywem żytnim	Pieczeń wołowa z pieczonymi ziemniaczkami	Pieczeń wołowa z pieczonymi ziemniaczkami	Twarożek z warzywami i pieczywem żytnim
Czwartek	Twarożek z warzywami i pieczywem żytnim	Pieczeń wołowa z pieczonymi ziemniaczkami	Pieczeń wołowa z pieczonymi ziemniaczkami	Twarożek z warzywami i pieczywem żytnim
Piątek	Jabłkowo - cynamonowe placuszki na kefirze	Sałatka z dorszem	Sałatka z dorszem	Jabłkowo - cynamonowe placuszki na kefirze
Sobota	Jabłkowo - cynamonowe placuszki na kefirze	Sałatka z dorszem	Sałatka z dorszem	Jabłkowo - cynamonowe placuszki na kefirze
Niedziela	Dzień wolny od diety			



Przepisy - A

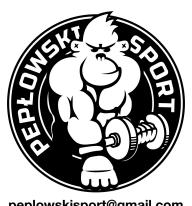
Czekoladowa jaglanka z malinami		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Kaszę jaglaną opłukać pod bieżącą wodą.	Kasza jaglana	65
Mleko zagotować, dodać kaszę jaglaną i gotować na małym ogniu pod przykryciem do momentu, aż kasza wchłonie całe mleko.	Mleko 2 %	270
	Kakao naturalne	5
- Pod koniec gotowania dodać kakao i	Miód naturalny	30
odstawić do ostygnięcia.	Jogurt typu	90
 Po lekkim ostygnięciu dodać miód, jogurt Skyr i dokładnie wymieszać. 	isladzkiego - Skyr (naturalny)	
Na wierzch posypać orzechami nerkowca i dodać rozmrożone maliny.	Orzechy nerkowca	30
	Maliny mrożone	110

Twarożek z warzywami i pieczywem żytnim		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
Twaróg wymieszać razem z jogurtem naturalnym i przyprawić do smaku solą i	Twaróg chudy	115
pieprzem.	Jogurt naturalny	115
- Ogórek kiszony, pomidor i szczypiorek	Sól, pieprz, oregano	Do smaku
drobno pokroić, dodać do twarożku i dokładnie wymieszać.	Ogórek kiszony	90
 Chleb pokroić na kromki, posmarować masłem i twarożkiem z warzywami. Kiwi obrać ze skórki i zjeść na deser. 	Pomidor malinowy	90
	Szczypiorek	1/2 pęczka
	Chleb żytni 100% na zakwasie	160
	Masło naturalne 82%	20
	Kiwi	135



Jabłkowo - cynamonowe placuszki na kefirze

1011120		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i zetrzeć na średnich oczkach tarki.	Jabłko (obrane)	115
	Kefir Robico	180
Białka jaj oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę.	Białka jaj	135
- Wymieszać kefir wraz z białkami jaj,	Miód naturalny	25
miodem, rozpuszczonym olejem kokosowym, cynamonem i solą. Do masy dodać jabłka i ponownie wszystko	Olej kokosowy (rozpuszczony)	10
wymieszać.	Cynamon	1/2 łyżeczki
 Mąkę orkiszową przesiać wraz z sodą i dodać do masy z jabłkami. Całość 	Sól	Szczypta
dokładnie wymieszać do połączenia składników.	Mąka orkiszowa	85
	Soda oczyszczona	1/2 łyżeczki
 Placuszki smażyć na patelni delikatnie posmarowanej olejem (najlepiej nasączyć ręcznik papierowy olejem i przecierać dno patelni co jakiś czas) po 3-4 minut z każdej strony na średnim ogniu. 	Olej kokosowy (do smażenia)	10



Przepisy - B

Kurczak w sosie pomidorym z ryżem		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Piekarnik rozgrzać do temperatury do 180oC.	Pierś z kurczaka	110
	Ser feta 18%	20
W każdej piersi zrobić nacięcie nożem i umieścić w środku ser feta, z zewnątrz	Passata pomidorowa	180
oprószyć sola i pieprzem.	Jogurt naturalny	45
- Warzywa pokroić w paski.	Papryka żółta	90
 Przecier pomidorowy wymieszać w misce z wyciśniętym przez praskę czosnkiem, jogurtem i oliwą. Doprawić sola i pieprzem. 	Cukinia	90
	Oliwa z oliwek	15
- Umieścić w naczyniu żaroodpornym: sos pomidorowy, następnie warzywa a na koniec piersi kurczaka, posypać oregano.	Ryż basmati	60
	Czosnek	1 ząbek
Piec przez 25-30 minut, aż kurczak będzie miękki i złoty.	Sól, pieprz, oregano	Do smaku
- Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu.		

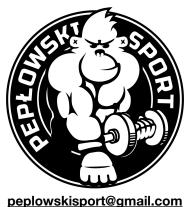


Pieczeń wołowa z pieczonymi ziemniaczkami

ziemniaczkami		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
* ilość wołowiny podana do przygotowania 4 porcji.	Udziec wołowy (ilość dla 4 porcji)	540
 Mięso umyć i osuszyć. Natłuścić 10 g oliwy z oliwek i oprószyć solą oraz świeżo 	Oliwa z oliwek (do natarcia mięsa)	10
zmielonym pieprzem.	Ziemniaki	315
Rozgrzać piekarnik do 240°C.Na silnie rozgrzanej patelni z grubym dnem	Oliwa z oliwek (do ziemniaków)	10
zrumienić mięso ze wszystkich stron i	Ogórek kiszony	135
przełożyć go do naczynia żaroodpornego, które umieścić w nagrzanym piekarniku.	Pomidor malinowy	135
- Wołowinę piec przez 20 minut w temperaturze 240°C, następnie zmniejszyć temperaturę do 190°C i piec ok. 50 minut dla średnio wypieczonej i 60 minut dla dobrze wypieczonej.	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, oregano, bazylia	Do smaku
 Wyjąć pieczeń z piekarnika, przenieść ją na deskę do krojenia i okryć folią aluminiową. Pieczeń powinna odpoczywać w ciepłym miejscu przez 30 minut. Pozwoli to skurczonym pod wpływem piecowego gorąca mięśniom odzyskać pierwotną postać i wchłonąć wszystkie soki. Spokojnie, pieczeń nie wystygnie. 		
- Ziemniaki pokroić w duże kawałki, polać oliwą z oliwek i przyprawić czosnkiem niedźwiedzim,		
- Ogórek kiszony i pomidor pokroić i podawać z mięsem i ziemniakami.		



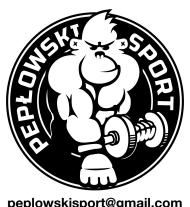
Sałatka z dorszem		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Szpinak umyć i wrzucić do miski, paprykę i	Szpinak świeży	45
ogórek pokroić w kawałki i wymieszać ze szpinakiem.	Papryka czerwona	90
- Komosę ryżową ugotować według przepisu	Ogórek zielony	90
na opakowaniu. Po ugotowaniu wyłożyć na warzywa.	Fasola czerwona konserwowa	70
- Fasole konserwową odsączyć z wody i przepłukać pod bieżącą wodą, dodać do	Komosa ryżowa	70
warzyw.	Dorsz filet	90
 Filet z dorsza usmażyć na patelni na podanej ilości oliwy z oliwek, lub polać oliwą z oliwek i upiec w piekarniku. Gotowego dorsza rozdrobnić i wymieszać z warzywami, komosą i fasolą. 	Oliwa z oliwek (do smażenia dorsza)	5
	Oliwa z oliwek (do sosu sałatkowego)	10
Oliwę z oliwek połączyć z musztardą i wymieszać na jednolitą masę, dodać miód i sok z cytryny i dokładnie wymieszać, polać na wierzch.	Musztarda Dijon	5
	Miód naturalny	5
	Sok z cytryny (świeży)	10
	Czosnek niedźwiedzi, oregano, sól, pieprz	Do smaku



792-44-92-71

Zalecenia do planu żywieniowego

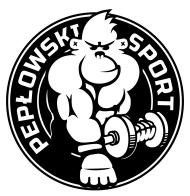
- Spożywasz 4 posiłki dziennie, posiłki rozłożone według Twojego planu dnia i pracy, (nie jest konieczne, aby przerwy pomiędzy posiłkami były jednakowe) - jesz jak czujesz głód, jeżeli nie czujesz, odczekaj jeszcze chwile i zjedz z satysfakcją - dieta jest dla Ciebie, nie Ty dla diety!
- Pierwsze dwa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



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 obojetne 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.