



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

Dieta zbilansowana - 3000 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

Cel planu żywieniowego

- dobre samopoczucie, wydajność treningowa, redukcja tkanki tłuszczowej

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczu
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	Szejk orzechowo - bananowy	Makaron z kurczakiem i warzywami	Szejk orzechowo - bananowy	Makaron z kurczakiem i warzywami
Wtorek	Szejk orzechowo - bananowy	Makaron z kurczakiem i warzywami	Szejk orzechowo - bananowy	Makaron z kurczakiem i warzywami
Środa	Salatka z serem feta i sosem koperkowym	Burger wołowy z ryżem curry	Salatka z serem feta i sosem koperkowym	Burger wołowy z ryżem curry
Czwartek	Salatka z serem feta i sosem koperkowym	Burger wołowy z ryżem curry	Salatka z serem feta i sosem koperkowym	Burger wołowy z ryżem curry
Piątek	Pieczony naleśnik z jagodami	Ryba z ziołowymi ziemniakami i kiszonkami	Pieczony naleśnik z jagodami	Ryba z ziołowymi ziemniakami i kiszonkami
Sobota	Pieczony naleśnik z jagodami	Ryba z ziołowymi ziemniakami i kiszonkami	Pieczony naleśnik z jagodami	Ryba z ziołowymi ziemniakami i kiszonkami
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety</i>			



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

Przepisy - A

Szejk orzechowo - bananowy

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
- Wszystkie składniki dokładnie wymieszać za pomocą blendera na jednolitą masę.	Płatki owsiane	70
	Banan	100
	Orzechy nerkowca	40
	Odżywka białkowa	25
	Woda	375

Pieczony naleśnik z jagodami

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
- Mąkę, cukier, sól, mleko dokładnie wymieszać mikserem na jednolitą masę i odstawić na 15-20 minut. - Piekarnik rozgrzać do 200oC, włożyć do środka patelnię. - Gdy piekarnik wraz z patelnią się nagrzeje, wyjąć ją i wrzucić masło i dobrze rozprowadzić (UWAGA! Gorąca rączka od patelni). - Na rozpuszczone masło wylać masę naleśnikową i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec do momentu, aż naleśnik całkowicie zetnie i podpiecze się na wierzchu. - Naleśnik po upieczeniu przeciąć na pół i na każdą połówkę wyłożyć jogurt Skyr i rozmrożone jagody, następnie złożyć na pół.	Mąka orkiszowa	55
	Mleko 2 %	110
	Jajka L	1 szt.
	Cukier kokosowy	20
	Sól	Szczypta
	Masło naturalne	17
	Skyr naturalny	150
	Jagody świeże	50



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

Sałatka z serem feta i sosem koperkowym		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Ser feta, ogórek zielony, pomidor i paprykę pokroić w drobną kostkę i dokładnie wymieszać.- Koperek drobno posiekać, czosnek przecisnąć przez praskę i dodać do jogurtu naturalne, doprawić solą i pieprzem do smaku.- Powstały sos wylać na pokrojone warzywa i ser feta.- Pieczywo pokroić w kromki.	Ser feta (12 % tłuszczu)	170
	Ogórek zielony	100
	Pomidor	100
	Papryka żółta	100
	Pieczywo żytnie 100 %	100
	Koperek	2 łyżki
	Czosnek	1/2 ząbka
	Jogurt naturalny	100
	Sól, pieprz	Do smaku



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

Przepisy - B

Makaron z kurczakiem i warzywami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, cebulę pokroić w piórka i podsmażyć na oliwie z oliwek.- W między czasie pierś z kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć na zeszkłonej cebuli.- Paprykę, pieczarki i rozmrożony brokuł pokroić na drobno i dodać do smażącego się cebuli i kurczaka.- Całość dusić pod przykryciem ok. 10-15 minut a następnie przyprawić wymienionymi przyprawami.- Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu, ugotowany makaron dodać do warzyw i kurczaka i dokładnie całość wymieszać.- Całe danie podsmażyć na dużym ogniu jeszcze ok. 2-3 minuty, no koniec posypać całość sezamem.- Winogrono obrać z łodygi i zjeść na deser.	Pierś z kurczaka	70
	Makaron penne	100
	Papryka żółta	100
	Pieczarki	100
	Cebula czerwona	50
	Brokuł mrożony	100
	Oliwa z oliwek	20
	Sezam	10
	Winogrono różowe	200
	Sól, pieprz, oregano, czosnek niedźwiedzi	Do smaku



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

Burger wołowy z ryżem curry		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Mięso wołowe zmielić (lub poprosić o zmielenie w mięsnym), do zmielonego mięsa dodać sos Worcester (do kupienia w Tesco), musztardę, czosnek niedźwiedzi, sól, pieprz i dokładnie wymieszać i uformować kulki na burgery.- Patelnię rozgrzać i rozpuścić na niej olej kokosowy, burgery smażyć z każdej strony ok. 3-4 minuty na dużym ogniu.- Wodę na ryż zagotować i wsypać przyprawę Curry oraz lekko posolić, dodać ryż i gotować według przepisu na opakowaniu.- Rukolę, paprykę i pomidora pokroić w kostkę, przyprawić dowolnymi ziołami i polać oliwą z oliwek.	Chuda wołowina (mielona)	130
	Sos Worcester	10
	Musztarda Sarepska	10
	Czosnek niedźwiedzi, sól, pieprz	Do smaku
	Olej kokosowy (do smażenia)	10
	Ryż jaśminowy	120
	Przyprawa curry	po 1/3 łyżeczki
	Rukola	50
	Papryka żółta	100
	Pomidor	100
	Oliwa z oliwek (do polania warzyw)	10



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

Ryba z ziołowymi ziemniakami i kiszonkami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Rybę umyć, skropić sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem i polać oliwą z oliwek, zawinąć w folię aluminiową.- Ziemniaki pokroić w większe kawałki, polać oliwą z oliwek, posypać czosnkiem niedźwiedzim oraz czubrzycą zieloną i dokładnie wymieszać.- Piekarnik rozgrzać do 180oC, wstawić ziemniaki i rybę, piec ok. 30-35 minut.- Rybę i ziemniaki podawać razem z kiszonkami.- Grejpfrut obrać ze skóry i zjeść na deser.	Mintaj filet	140
	Oliwa z oliwek (do ryby)	10
	Ziemniaki	500
	Oliwa z oliwek (do ziemniaków)	15
	Ogórek kiszony	100
	Kapusta kiszona	100
	Grejpfrut	200
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, czubrzyca zielona	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 !
- Dwa posiłki 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.
- Dwa posiłki 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.
- Kolejność posiłków nie ma większego znaczenia, jedz tak jak Ci wygodnie dostosować plan do Twojego trybu życia/pracy.
- 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.



pełowskisport@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 słowy zjesz tyle ile trzeba. Kiedy rozpraszają Cię bodźce zewnętrzne zjesz dużo więcej niż potrzebujesz.



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

- 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.