



11.11.19 - 24.11.19

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



11.11.19 - 24.11.19

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

Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Ciasto czekoladowe	Kotleciki z indyka z ziemniakami i mizerią	Kotleciki z indyka z ziemniakami i mizerią	Ciasto czekoladowe
Wtorek	Ciasto czekoladowe	Kotleciki z indyka z ziemniakami i mizerią	Kotleciki z indyka z ziemniakami i mizerią	Ciasto czekoladowe
Środa	Tosty z jajkiem sadzonym i szpinakiem	Makaron z wołowiną po tajsku	Makaron z wołowiną po tajsku	Tosty z jajkiem sadzonym i szpinakiem
Czwartek	Tosty z jajkiem sadzonym i szpinakiem	Makaron z wołowiną po tajsku	Makaron z wołowiną po tajsku	Tosty z jajkiem sadzonym i szpinakiem
Piątek	Owsianka z twarogiem na mleku kokosowym	Dorsz z czerwonymi ziemniakami i kiszonkami	Dorsz z czerwonymi ziemniakami i kiszonkami	Owsianka z twarogiem na mleku kokosowym
Sobota	Owsianka z twarogiem na mleku kokosowym	Dorsz z czerwonymi ziemniakami i kiszonkami	Dorsz z czerwonymi ziemniakami i kiszonkami	Owsianka z twarogiem na mleku kokosowym
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni)</i>			



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

11.11.19 - 24.11.19

Przepisy - A

Ciasto czekoladowe (przepis na 4 porcje)		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.- Daktile zalać wrzątkiem, odstawić na 10-15 min.- Obrane banany rozgnieść widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków na jednolitą masę, dodaj olej z orzechów włoskich i dokładnie wymieszać.- Mąkę ryżową wymieszać w jednej misce z kakaem, proszkiem do pieczenia i sodą oczyszczoną. Całość stopniowo dodawać do masy bananowej cały czas mieszając.- Daktile odsączyć i pokroić na drobne kawałki, tak samo jak czekoladę. Wsypać do masy czekoladowej i dokładnie wymieszać.- Umyte borówki wrzucić do masy czekoladowej i dokładnie całość wymieszać łyżką, przełożyć do podłużnej formy.- Piec w 180 stopniach ok. 50 min. Po ostygnięciu wstawić do lodówki.- Odżywkę białkową rozrobić z kawą lub z wodą i wypijać do ciasta.	Banany	270
	Olej z orzechów włoskich (Lidl)	60
	Mąka ryżowa	135
	Kakao naturalne (Decomoreno)	25
	Proszek do pieczenia	1/2 łyżeczki
	Soda oczyszczona	1/2 łyżeczki
	Czekolada gorzka 90% (Wedel)	70
	Daktile	90
	Borówki amerykańskie	225
	Izolat białka	25



11.11.19 - 24.11.19

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

Tosty z jajkiem sadzonym i szpinakiem		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Chleb stostować w tosterze lub na suchej lekko rozgranej patelni.- Patelnię rozgrzać na ogniu, poleć odrobiną oliwy z oliwek i przetrzeć papierowym ręcznikiem.- Wbić jajka i usmażyć pod przykryciem na sadzone (pilnuj aby żółtko pozostało płynne).- Po usmażeniu jajek, na tej samej patelni wlać kilka kropel wody i podsmażyć szpinak z odrobiną soli.- Na kromkę tosta położyć szpinak, a na wierzch jajko sadzone.- Zjadać razem z pomidorem.	Chleb żytni razowy na zakwasie	120
	Jajka M	3
	Szpinak	90
	Pomidor	135
	Sól, pieprz	Do smaku

Owsianka z twarogiem na mleku kokosowym		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Do garnka wlać podaną ilość mleka kokosowego i wody i zagotować.- Dodać płatki owsiane i ugotować do miękkości, odstawić do ostygnięcia na ok 5-10 min. Dodać miód i dokładnie wymieszać.- Na wierzch pokruszyć twaróg oraz posypać maliny.	Płatki owsiane górskie	65
	Mleko kokosowe	65
	Woda	250
	Miód naturalny	15
	Twaróg chudy	135
	Maliny	90



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

Przepisy - B

Kotleciki z indyka z ziemniakami i mizerią		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Cebulę drobno pokroić, marchew zetrzeć na tarce. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć cebulę i marchew. - Podsmażoną cebulę i marchew zdjąć z patelni i wrzucić do mięsa mielonego, przyprawić, uformować okrągłego kotleta. - Smażyć na oliwie po marchewce i cebuli z dwóch stron. - Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. - Ogórek zielony pokroić w drobne plasterki, zalać jogurtem naturalnym i przyprawić solą i pieprzem. - Na deser zjeść jabłko. 	Mięso mielone z indyka	110
	Marchew	90
	Cebula	45
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi	Do smaku
	Oliwa z oliwek	18
	Ziemniaki	360
	Ogórek zielony	135
	Jogurt naturalny Bakoma	90
	Jabłko	110



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

Makaron z wołowiną po tajsku		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. - Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć cebulę i czosnek. - Dodać mięso mielone i usmażyć co jakiś czas mieszając. - Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, groszek zielony oraz sos sojowy. Całość przyprawić do smaku i dodać cukier kokosowy, dusić pod przykryciem ok. 5 min. - Dodać makaron ryżowy i całość wymieszać. 	Udziec wołowy (mielony)	120
	Makaron ryżowy	90
	Papryka czerwona	90
	Groszek zielony konserwowy	90
	Cebula	45
	Czosnek	1 ząbek
	Oliwa z oliwek	18
	Sos sojowy jasny	18
	Cukier kokosowy	9



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

Dorsz z czerwonymi ziemniakami i kiszonkami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. - Filet z dorsza skropić oliwą z oliwek, posypać przyprawami i skropić sokiem z cytryny. Piec w piekarniku nagrzanym do 180oC ok. 25-30 min. (Sprawdzać co jakiś czas.) - Ziemniaki po ugotowaniu odcedzić, dodać masło i dokładnie ugnieść tłuczkiem do ziemniaków na puree. - Podawać z upieczonym filetem z dorsza i kiszonkami. - Kiwi na deser. 	Filet z dorsza	135
	Bataty (czerwone ziemniaki)	360
	Kapusta kiszona	110
	Ogórek kiszony	110
	Oliwa z oliwek	5
	Masło naturalne 82%	20
	Sok z cytryny	1/2 główki
	Kiwi	135
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, oregano, tymianek	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 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 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 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.