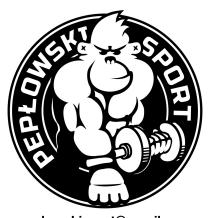


Dieta zbilansowana - 2700 kcal

| lmię | Nazwisko |
|-------|-----------|
| Tomek | Brudnicki |

Cel planu żywieniowego - redukcja tkanki tłuszczowej

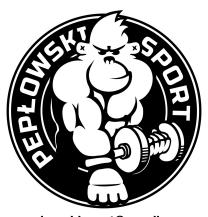
| Kaloryczność planu żywieniowego | Zawartość białka | Zawartość węglowodanów | Zawartość tłuszczy |
|---------------------------------------|------------------|---------------------------|--------------------|
| 2700 kcal | 540 kcal | 1348 kcal | 810 kcal |
| | 135 g | 337 g | 90 g |



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

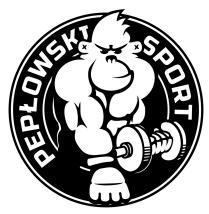
Przykładowy jadłospis

| | Posiłek 1 | Posiłek 2 | Posiłek 3 | Posiłek 4 |
|--------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| Poniedziałek | Ryż na mleku z czekoladą | Spaghetti al tonno | Spaghetti al tonno | Ryż na mleku z czekoladą |
| Wtorek | Ryż na mleku z czekoladą | Spaghetti al tonno | Spaghetti al tonno | Ryż na mleku z czekoladą |
| Środa | Składane kanapki z kurczakiem i mozarellą | Quesandila z fasolą i kukurydzą | Quesandila z fasolą i kukurydzą | Składane kanapki z kurczakiem i mozarellą |
| Czwartek | Składane kanapki z kurczakiem i mozarellą | Quesandila z fasolą i kukurydzą | Quesandila z fasolą i kukurydzą | Składane kanapki z kurczakiem i mozarellą |
| Piątek | Szejk rafaello | Kasz kuskus z soczewicą | Kasz kuskus z soczewicą | Szejk rafaello |
| Sobota | Szejk rafaello | Kasz kuskus z soczewicą | Kasz kuskus z soczewicą | Szejk rafaello |
| Niedziela | Dzień wolny od diety | | | |



Przepisy - A

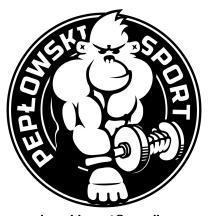
| Ryż na mleku z czekoladą | | |
|--|---|-----------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| - Mleko wraz z olejem kokosowym zagotować na średnim ogniu, dodać płatki ryżowe i gotować aż zmiękną i wchłoną większość mleka. | Płatki ryżowe błyskawiczne | 55 |
| | Mleko 2% | 215 |
| Dodać budyń i dokładnie mieszać do momentu, aż zgęstnieje. Dodać odżywkę białkową i miód, dokładnie wymieszać. Na wierzch posypać pokruszoną czekoladą i odczekać, aż lekko się rozpuści od ciepła ryżu. | Olej kokosowy | 9 |
| | Budyń śmietankowy bez cukru | 9 |
| | Miód naturalny | 18 |
| | Odżywka białkowa (polecam smak biała czekolada lub wanilia) | 18 |
| | Czekolada gorzka 90% (Wawel) | 18 |



Składane kanapki z kurczakiem i mozarellą

| mozarellą | | |
|---|---------------------------------------|-----------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| - Chleb pokroić w kromki w parzystej ilości, jeżeli jest możliwość można stostować w | Pierś z kurczaka | 90 |
| tosterze. | Chleb żytni 100 % na zakwasie | 145 |
| Na jednej i drugiej kromce chleba posmarować majonez i musztardę. | Mozarella w zalewie Lovillo (Lidl) | 45 |
| Pierś z kurczaka podsmażyć w kawałkach na patelni przetartej oliwą z oliwek lub na patelni grillowej bez oliwy z dowolnymi przyprawami. | Roszponka | 20 |
| | Ogórek zielony | 45 |
| Na kromce chleba ułożyć roszponkę, mozzarelle pokrojoną w cienkie plasterki, usmażoną pierś z kurczaka pokrojoną z kawałki, a na wierzch ogórek zielony. Przykryć drugą kromką chleba | Majonez (Kielecki) | 18 |
| | Musztarda Dijon | 18 |

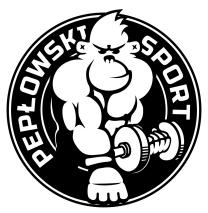
| Szejk rafaello | | |
|---|---|-----------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| Wszystkie składniki zblendować na jednolitą masę. | Płatki owsiane | 55 |
| | Banan | 105 |
| | Mleko kokosowe (Real Thai) | 45 |
| | Wiórki kokosowe | 15 |
| | Odżywka białkowa (polecam smak biała czekolada lub wanilia) | 25 |
| | Woda | 270 |



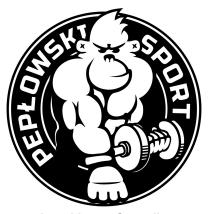
peplowskisport@gmail.com 792-44-92-71

Przepisy - B

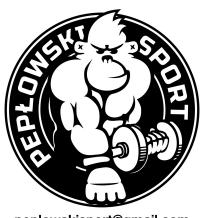
| Spaghetti al tonno | | |
|--|---|--------------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę i podsmażyć. Tuńczyka odsączyć od wody i dodać do cebuli i czosnku, podsmażyć ok. 5 minut co jakiś czas mieszając. | Tuńczyk w sosie własnym | 80 |
| | Makaron penne durum | 90 |
| | Pasatta pomidorowa 100% | 215 |
| Dodać pasattę pomidorową i dokładnie wymieszać. Przyprawić i dodać cukier kokosowy. Dusić ok. 15 minut pod przykryciem. Makaron ugotować al dente i wymieszać z sosem. Gruszkę zjadać na deser. | Czosnek | 1 duży ząbek |
| | Cebula | 35 |
| | Olej kokosowy (do smażenia) | 18 |
| | Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, papryka słodka, bazylia | Do smaku |
| | Cukier kokosowy | 9 |
| | Gruszka | 135 |



| Kasz kuskus z soczewicą | | |
|---|--------------------|-----------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| Soczewicę namoczyć we bieżącej wodzie kilka godzin, a następnie ugotować do miękkości ok. 30 min. | Kasza kuskus | 90 |
| | Soczewica zielona | 45 |
| Kaszę ugotować w ilości wody tak aby przykrywała kuskus ok. 1cm nad, gotować pod przykryciem na średnim ogniu, co jakiś czas mieszając, do momentu aż wchłonie całą wodę. | Słonecznik łuskany | 25 |
| | Marchew | 115 |
| | Oliwa z oliwek | 9 |
| Marchewkę zetrzeć na średnich oczkach tarki. | Sól, pieprz. Curry | Do smaku |
| Na patelni rozpuścić oliwę z oliwek, podsmażyć marchewkę, dodać słonecznik oraz odsączoną soczewicę oraz kaszę. | | |
| - Przyprawić solą, pieprzem i curry i dokładnie wymieszać. Dusić pod przykryciem na małym ogniu ok. 5 min co jakiś czas mieszając. | | |



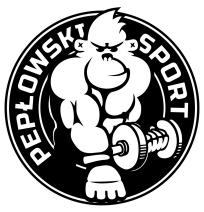
| Quesandila z fasolą i kukurydzą | | |
|---|--|--------------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| Na patelni podgrzać pasattę pomidorową z przyprawami oraz cukrem kokosowym, dodać odsączoną fasolę i kukurydzę, dusić ok. 10-15min. | Tortilla pełnoziarnista (Lidl) | 1 i 3/4 szt. |
| | Fasola czarna konserwowa | 110 |
| Na połowie placka tortilli wysypać trochę sera, wyłożyć farsz z fasolą i kukurydzą i posypać na wierzch mozarellą, złożyć placek na pół. Placek z farszem przełożyć na rozgrzaną suchą patelnie, i przypiec z każdej strony ok. 1,5-2min, aż placek się przypiecze i lekko stwardnieje. Quesandille pokroić na połówki. Pomarańcz zjadać na deser. | Kukurydza konserwowa | 70 |
| | Passatta pomidorowa 100 % | 105 |
| | Ser mozarella tarty Lovillo (Lidl) | 60 |
| | Cukier kokosowy | 5 |
| | Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, przyprawa pomidory z czosnkiem i bazylią, papryka słodka | Do smaku |
| | Pomarańcz | 110 |



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

Zalecenia do planu żywieniowego

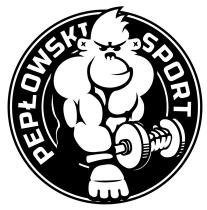
- Spożywasz 4 posiłki dziennie, posiłki rozłożone według Twojego planu dnia i pracy, (nie jest konieczne, aby przerwy pomiędzy posiłkami były jednakowe) - jesz jak czujesz głód, jeżeli nie czujesz, odczekaj jeszcze chwilę i zjedz z satysfakcją - dieta jest dla Ciebie, nie Ty dla diety!
- Pierwsze dwa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



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.