



09.12.19 - 22.12.19

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	1348 kcal	810 kcal
	135 g	337 g	90 g



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

09.12.19 - 22.12.19

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	Salatka z dorszem	Salatka z dorszem	Jabłkowo - cynamonowe placuszki na kefirze
Sobota	Jabłkowo - cynamonowe placuszki na kefirze	Salatka z dorszem	Salatka z dorszem	Jabłkowo - cynamonowe placuszki na kefirze
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety</i>			



09.12.19 - 22.12.19

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

Przepisy - A

Czekoladowa jaglanka z malinami

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Kaszę jaglaną opłukać pod bieżącą wodą.- Mleko zagotować, dodać kaszę jaglaną i gotować na małym ogniu pod przykryciem do momentu, aż kasza wchłonie całe mleko.- Pod koniec gotowania dodać kakao i odstawić do ostygnięcia.- Po lekkim ostygnięciu dodać miód, jogurt Skyr i dokładnie wymieszać.- Na wierzch posypać orzechami nerkowca i dodać rozmrożone maliny.	Kasza jaglana	65
	Mleko 2 %	270
	Kakao naturalne	5
	Miód naturalny	30
	Jogurt typu islandzkiego - Skyr (naturalny)	90
	Orzechy nerkowca	30
	Maliny mrożone	110

Twarożek z warzywami i pieczywem żytnim

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Twaróg wymieszać razem z jogurtem naturalnym i przyprawić do smaku solą i pieprzem.- Ogórek kiszony, pomidor i szczypiorek drobno pokroić, dodać do twarożku i dokładnie wymieszać.- Chleb pokroić na kromki, posmarować masłem i twarożkiem z warzywami.- Kiwi obrać ze skórki i zjeść na deser.	Twaróg chudy	115
	Jogurt naturalny	115
	Sól, pieprz, oregano	Do smaku
	Ogórek kiszony	90
	Pomidor malinowy	90
	Szczypiorek	1/2 pęczka
	Chleb żytni 100% na zakwasie	160
	Masło naturalne 82%	20
	Kiwi	135



09.12.19 - 22.12.19

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

Jabłkowo - cynamonowe placuszki na kefirze		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i zetrzeć na średnich oczkach tarki. - Białka jaj oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę. - Wymieszać kefir wraz z białkami jaj, miodem, rozpuszczonym olejem kokosowym, cynamonem i solą. Do masy dodać jabłka i ponownie wszystko wymieszać. - Mąkę orkiszową przesiać wraz z sodą i dodać do masy z jabłkami. Całość dokładnie wymieszać do połączenia składników. - 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. 	Jabłko (obrane)	115
	Kefir Robico	180
	Białka jaj	135
	Miód naturalny	25
	Olej kokosowy (rozpuszczony)	10
	Cynamon	1/2 łyżeczki
	Sól	Szczypta
	Mąka orkiszowa	85
	Soda oczyszczona	1/2 łyżeczki
	Olej kokosowy (do smażenia)	10



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

09.12.19 - 22.12.19

Przepisy - B

Kurczak w sosie pomidorowym z ryżem		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Piekarnik rozgrzać do temperatury do 180oC.- W każdej piersi zrobić nacięcie nożem i umieścić w środku ser feta, z zewnątrz oprószyć solą i pieprzem.- Warzywa pokroić w paski.- Przecier pomidorowy wymieszać w misce z wyciśniętym przez praskę czosnkiem, jogurtem i oliwą. Doprawić solą i pieprzem.- Umieścić w naczyniu żaroodpornym: sos pomidorowy, następnie warzywa a na koniec piersi kurczaka, posypać oregano.- Piec przez 25-30 minut, aż kurczak będzie miękki i złoty.- Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu.	Pierś z kurczaka	110
	Ser feta 18%	20
	Passata pomidorowa	180
	Jogurt naturalny	45
	Papryka żółta	90
	Cukinia	90
	Oliwa z oliwek	15
	Ryż basmati	60
	Czosnek	1 ząbek
	Sól, pieprz, oregano	Do smaku



09.12.19 - 22.12.19

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

Pieczeń wołowa z pieczonymi ziemniaczkami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">* ilość wołowiny podana do przygotowania 4 porcji.- Mięso umyć i osuszyć. Natłuścić 10 g oliwy z oliwek i oprószyć solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.- Rozgrzać piekarnik do 240°C.- Na silnie rozgrzanej patelni z grubym dnem zrumienić mięso ze wszystkich stron i przełożyć go do naczynia żaroodpornego, które umieścić w nagrzanym piekarniku.- 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.- 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.	Udziec wołowy (ilość dla 4 porcji)	540
	Oliwa z oliwek (do natarcia mięsa)	10
	Ziemniaki	315
	Oliwa z oliwek (do ziemniaków)	10
	Ogórek kiszony	135
	Pomidor malinowy	135
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, oregano, bazylia	Do smaku



09.12.19 - 22.12.19

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

Sałatka z dorszem		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Szpinak umyć i wrzucić do miski, paprykę i ogórek pokroić w kawałki i wymieszać ze szpinakiem.- Komosę ryżową ugotować według przepisu na opakowaniu. Po ugotowaniu wyłożyć na warzywa.- Fasole konserwową odsączyć z wody i przepłukać pod bieżącą wodą, dodać do warzyw.- Filet z dorsza usmażyć na patelni na podanej ilości oliwy z oliwek, lub połączyć oliwę z oliwek i upiec w piekarniku. Gotowego dorsza rozdrobnić i wymieszać z warzywami, komosą i fasolą.- Oliwę z oliwek połączyć z musztardą i wymieszać na jednolitą masę, dodać miód i sok z cytryny i dokładnie wymieszać, połączyć na wierzch.	Szpinak świeży	45
	Papryka czerwona	90
	Ogórek zielony	90
	Fasola czerwona konserwowa	70
	Komosa ryżowa	70
	Dorsz filet	90
	Oliwa z oliwek (do smażenia dorsza)	5
	Oliwa z oliwek (do sosu sałatkowego)	10
	Musztarda Dijon	5
	Miód naturalny	5
	Sok z cytryny (świeży)	10
	Czosnek niedźwiedzi, oregano, sól, pieprz	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 naturalne - 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 słodczy, 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.