



14.10.19 - 27.10.19

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

Dieta zbilansowana - 2850 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

Cel planu żywieniowego

- redukcja tkanki tłuszczowej

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczu
2850 kcal	572 kcal	1420 kcal	855 kcal
	143 g	355 g	95 g



14.10.19 - 27.10.19

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

Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Kanapki z serem camembert	Grillowana pierś z kurczaka z ziemniaczanym puree	Grillowana pierś z kurczaka z ziemniaczanym puree	Kanapki z serem camembert
Wtorek	Kanapki z serem camembert	Grillowana pierś z kurczaka z ziemniaczanym puree	Grillowana pierś z kurczaka z ziemniaczanym puree	Kanapki z serem camembert
Środa	Orzechowo-bananowe placuszki owsiane	Udziec wołowy z fasolką szparagową i sosem sojowym	Udziec wołowy z fasolką szparagową i sosem sojowym	Orzechowo-bananowe placuszki owsiane
Czwartek	Orzechowo-bananowe placuszki owsiane	Udziec wołowy z fasolką szparagową i sosem sojowym	Udziec wołowy z fasolką szparagową i sosem sojowym	Orzechowo-bananowe placuszki owsiane
Piątek	Szakszuka ze słodkimi ziemniakami	Makaron z dorszem i cukinią	Makaron z dorszem i cukinią	Szakszuka ze słodkimi ziemniakami
Sobota	Szakszuka ze słodkimi ziemniakami	Makaron z dorszem i cukinią	Makaron z dorszem i cukinią	Szakszuka ze słodkimi ziemniakami
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety</i>			



14.10.19 - 27.10.19

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

Przepisy - A

Kanapki z serem camembert

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Ser camembert pokroić na plasterki, pieczywo na kromki.- Kromki chleba skropić oliwą z oliwek i położyć na nich ser, oraz pokrojony pomidor i ogórek.- Przyprawić solą i pieprzem.	Ser camembert lekki (President)	115
	Chleb żytni razowy na zakwasie 100 %	145
	Oliwa z oliwek	10
	Ogórek zielony	145
	Pomidor malinowy	145
	Sól, pieprz	Do smaku

Orzechowo-bananowe placuszki owsiane

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Wszystkie składniki zblendować na jednolitą masę, smażyć na dobrze rozgrzanej patelni na oliwie z oliwek.	Płatki owsiane	50
	Banan	75
	Masło orzechowe 100 %	19
	Jogurt naturalny 0 % tłuszczu (Bakoma)	95
	Woda	50
	Cukier kokosowy	10
	Odżywka białkowa (Biotech Iso Whey Zero)	19
	Oliwa z oliwek	10



14.10.19 - 27.10.19

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

Szakszuka ze słodkimi ziemniakami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Bataty obrać ze skóry, pokroić w kostkę i ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie, po ugotowaniu odsączyć z wody.- Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.- Następnie dodać pokrojoną w paski paprykę i smażyć pod przykryciem do miękkości.- Do warzyw dodać passatę pomidorową oraz ugotowane słodkie ziemniaki, całość dusić pod przykryciem ok. 5 min.- Na całość rozbić jajka, oraz przyprawić wymienionymi przyprawami, smażyć pod przykryciem do momentu ścięcia białka, pilnując aby żółtka nie ścięły się całkowicie.	Jajka (wielkość L)	3
	Papryka czerwona	95
	Papryka żółta	95
	Cebula czerwona	95
	Czosnek	1 ząbek
	Pasatta pomidorowa	190
	Słodkie ziemniaki (bataty)	210
	Oliwa z oliwek	5
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi	Do smaku



14.10.19 - 27.10.19

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

Przepisy - B

Grillowana pierś z kurczaka z ziemniaczanym puree		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Połowę oliwy z oliwek wymieszać z przyprawami i zamarynować pierś z kurczaka, następnie na drugiej połowie oliwy z oliwek usmażyć pierś na patelni grillowej.- Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie, następnie odsączyć dodać masło oraz jogurt naturalny i ugnieść na puree.- Podawać z kapustą kiszoną, ogórkiem i pomidorem.- Mango na deser.	Pierś z kurczaka	115
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, oregano, tymianek	Do smaku
	Oliwa z oliwek	10
	Ziemniaki	430
	Masło naturalne 82 %	14
	Jogurt naturalny 0 % tłuszczu (Bakoma)	50
	Pomidor malinowy	95
	Ogórek kiszony	95
	Kapusta kiszona	95
	Mango	145



14.10.19 - 27.10.19

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

Udziec wołowy z fasolką szparagową i sosem sojowym		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Ryż jaśminowy ugotować według przepisu na opakowaniu.- Udziec wołowy pokroić w cienkie plasterki, cebulę pokroić drobno w kostkę, imbir zetrzeć na tarce, fasolkę pokroić.- Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć fasolkę, aż lekko zmięknie.- Dodać cebulę i imbir i podsmażyć całość pod przykryciem z całością ok. 5-7 minut.- Następnie dodać wołowinę oraz sos sojowy oraz miód i dusić całość kolejne 5-7 minut.- Dodać odsączone pędy bambusa, całość dobrze wymieszać i smażyć razem ok. 5 minut.- Podawać z ryżem, kiwi na deser.	Udziec wołowy	115
	Ryż jaśminowy	85
	Zielona fasolka szparagowa	190
	Cebula dymka	95
	Imbir tarty	1 łyżeczka
	Oliwa z oliwek	19
	Sos sojowy jasny	19
	Miód naturalny	5
	Kiwi	190



14.10.19 - 27.10.19

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

Makaron z dorszem i cukinią		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu.- Filet z dorsza przyprawić solą i pieprzem, usmażyć na oliwie z oliwek, zdjąć z patelni.- Cukinie zetrzeć na tarce, szpinak poszatkować, podsmażyć na patelni po dorszu aż odda wodę.- Filet z dorsza rozdrobnić na mniejsze kawałki i dodać do szpinaku i cukini, następnie dodać śmietanę i przyprawić, podusić całość ok. 5-10 minut.- Dodać ugotowany makaron i dokładnie wymieszać, podsmażyć razem 5 minut.- Banan na deser	Filet z dorsza	115
	Makaron penne	95
	Cukinia	145
	Szpinak świeży	50
	Oliwa z oliwek	10
	Śmietana 12 %	95
	Banan	115
	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 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 słowy zjesz tyle ile trzeba. Kiedy rozpraszają Cię bodźce zewnętrzne zjesz dużo więcej niż potrzebujesz.



pepłowskiport@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.