



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

Dieta zbilansowana - 2600 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

Cel planu żywieniowego
- Redukcja tkanki tłuszczowej

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczu
2600 kcal	650 kcal	1300 kcal	650 kcal
	163 g	325 g	72 g



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

13.04.20 - 26.04.20

Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Owsiany omlet cesarski z twarogiem i truskawkami	Owsiany omlet cesarski z twarogiem i truskawkami	Pizza margherita na chlebkcu naan	Pizza margherita na chlebkcu naan
Wtorek	Owsiany omlet cesarski z twarogiem i truskawkami	Owsiany omlet cesarski z twarogiem i truskawkami	Pizza margherita na chlebkcu naan	Pizza margherita na chlebkcu naan
Środa	Tosty francuskie z jogurtem Skyr i dżemem wiśniowym	Tosty francuskie z jogurtem Skyr i dżemem wiśniowym	Filet z kurczaka w sosie miodowo - sojowym z makaronem ryżowym	Filet z kurczaka w sosie miodowo - sojowym z makaronem ryżowym
Czwartek	Tosty francuskie z jogurtem Skyr i dżemem wiśniowym	Tosty francuskie z jogurtem Skyr i dżemem wiśniowym	Filet z kurczaka w sosie miodowo - sojowym z makaronem ryżowym	Filet z kurczaka w sosie miodowo - sojowym z makaronem ryżowym
Piątek	Kanapki z mozzarellą, wędzonym łososiem	Kanapki z mozzarellą, wędzonym łososiem	Panierowany filet z dorsza z ziemniakami puree i mizerią	Panierowany filet z dorsza z ziemniakami puree i mizerią
Sobota	Kanapki z mozzarellą, wędzonym łososiem	Kanapki z mozzarellą, wędzonym łososiem	Panierowany filet z dorsza z ziemniakami puree i mizerią	Panierowany filet z dorsza z ziemniakami puree i mizerią
Niedziela	Dzień wolny od planu żywieniowego (Trzymasz się bilansu kalorycznego - możesz użyć kalkulatora kalorii np. FatSecret)			



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

13.04.20 - 26.04.20

Przepisy

Owsiany omlet cesarski z twarogiem i truskawkami

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Piekarnik nagrzać do 200 stopni wraz umieszczoną wewnątrz patelnią.- Białka rozdzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę.- W misce umieścić rozdrobniony twaróg, żółtka jaj, miód oraz mleko, całość dokładnie wymieszać.- Płatki owsiane zmielić na mąkę za pomocą blendera, umieścić w misce wraz z proszkiem do pieczenia i całość wymieszać na jednolitą masę.- Ubite wcześniej białka jaj dodawać stopniowo do utworzonej masy delikatnie mieszając łyżką.- Patelnię wyjąć z piekarnika, dokładnie rozprowadzić masło, a następnie wylać masę na omlet. Na wierzchu ułożyć truskawki.- Piec ok. 20-25 minut, do momentu, aż wierzch omleta się zarumieni.	Twaróg chudy	80
	Jajka L	1
	Miód naturalny	25
	Mleko 2%	80
	Płatki owsiane górskie	80
	Proszek do pieczenia	1 łyżeczka
	Truskawki mrożone	100
	Masło naturalne 82%	10



13.04.20 - 26.04.20

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

Tosty francuskie z chałki z jogurtem Skyr i dżemem wiśniowym		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Jajka rozbełtać, dodać mleko. - Chałkę pokroić na grube kromki i moczyć w mleku i jajku. - Na patelni rozpuścić masło i smażyć kromki chałki na złoty kolor. - Na wierzchu tostów położyć jogurt Skyr, a następnie dżem wiśniowy. 	Chałka	100
	Jajka L	1
	Mleko 2%	65
	Masło naturalne 82%	5
	Jogurt Skyr - naturalny	130
	Dżem wiśniowy 100%	45

Kanapki z mozzarellą i wędzonym łososiem		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pokroić w kromki, mozzarellę w plasterki, paprykę w paski, rozdzielić płaty łososia. - Na chleb położyć rukolę, mozzarellą oraz wędzonego łososia, a na wierzch paprykę. - Jabłko zjeść na deser. 	Chleb żytni 100 %	130
	Mozzarella light	115
	Łosoś wędzony na zimno	40
	Papryka czerwona	100
	Rukola	15
	Jabłko	130



13.04.20 - 26.04.20

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

Pizza margherita na chlebkach naan		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Mąkę wsypać do miski (zostawić niewielką ilość do podsypywania ciasta w późniejszym etapie wyrabiania), zalać wrzącą wodą i mocno mieszać za pomocą łyżki. Gdy ciasto lekko ostygnie w trakcie mieszania, zacząć wyrabiać za pomocą rąk.- Ciasto wyciągnąć na blat, wyrabiać dalej podsypując wcześniej odłożoną mąką. Ciasto powinno mieć dosyć zwartą, miękką konsystencję.- Po wyrobieniu ciasto podzielić na równe kulki i rozwałkować za pomocą wałka na placki o średnicy ok. 20 cm.- Suchą patelnię dobrze rozgrzać i smażyć placki z jednej i drugiej strony ok. 1 min do momentu, aż pojawią się lekkie przypalenia, a placek będzie rósł od powietrza wewnątrz.- Po usmażeniu placki posmarować na wierzchu passatą, następnie równomiernie posypać mozzarellą tartą oraz ułożyć plastry mozzarelli z kulki wraz z listkami bazylii.- Placki zapiekać w piekarniku w temperaturze 200°C, ok 10-15 minut do momentu, aż ser lekko się przyrumieni.	Mąka pszenna pełnoziarnista	125
	Sól	Szczypta
	Woda (wrzątek)	90
	Mozzarella tarta	65
	Mozzarella light	40
	Passata pomidorowa	65
	Bazylii świeża	Kilka listków



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

Filet z kurczaka w sosie miodowo - sojowym z makaronem ryżowym		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu i odsączyć. - Czosnek przecisnąć przez praskę, wymieszać razem z miodem i sosem sojowym. - Pierś z kurczaka zalać sosem i odstawić na jakiś czas do zamarynowania. - Mięso smażyć na części oliwy z oliwek na dobrze rozgrzanej patelni. - Na głębokiej patelni rozgrzać pozostałą część oliwy z oliwek i podsmażyć szpinak, dodać ugotowany makaron ryżowy i całość dokładnie wymieszać smażąc na małym ogniu. - Pomarańcz na deser. 	Pierś z kurczaka	155
	Miód naturalny	15
	Sos sojowy	15
	Czosnek	2 ząbki
	Makaron ryżowy	75
	Szpinak	65
	Oliwa z oliwek	15
	Sól, pieprz	Do smaku
	Pomarańcz	110



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

Panierowany filet z dorsza z ziemniakami puree i mizerią		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki obrać ze skórki i ugotować w lekko osolonej wodzie, po ugotowaniu rozgnieść przy pomocy tłuczka, dodać masło i jogurt naturalny i rozgnieść na puree. - Filet z dorsza posypać solą i pieprzem, zamoczyć z rozbełtanym jajku, a następnie obtoczyć w bułce tartej, powtórzyć do wykorzystania jajka i bułki tartej. Smażyć na średnim ogniu na oliwie z oliwek. - Ogórka zielonego pokroić w plasterki, zalać jogurtem naturalnym i przyprawić solą i pieprzem do smaku. - Ananasa zjeść na deser. 	Filet z dorsza	110
	Bułka tarta	10
	Jajka L	1
	Sól, pieprz	Do smaku
	Oliwa z oliwek	5
	Ziemniaki	260
	Jogurt naturalny 0% tłuszczu	30
	Masło naturalne 82%	10
	Ogórek zielony	100
	Jogurt naturalny 0% tłuszczu	100
	Ananas	90



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

Zalecenia do planu żywieniowego

- Spożywasz 4 posiłki dziennie, które rozłożone są 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, nie żyj dietą i zegarkiem w rękę. Badania potwierdzają, że ilość i rozkład posiłków w ciągu dnia nie wpływa na efektywność diety, kluczowe jest trzymanie się ustalonego bilansu kalorycznego. Staraj się nie jeść tylko przed samym snem, gdyż zbędnie obciążysz organizm procesami trawiennymi kosztem procesów regeneracyjnych zachodzących w trakcie snu - spożycie ostatniego posiłku 60-90 min przed snem będzie optymalną strategią.
- Wybierasz dowolne 4 posiłki spośród podanych przepisów i spożywasz w ciągu dnia. Podany na początku planu jadłospis jest tylko moją propozycją, każdy posiłek w planie równy jest co do ilości kilokalorii oraz makroskładników. Możesz zjeść 4 różne posiłki, zrobić 2 posiłki podwójnie aby oszczędzić na czasie lub nawet ten sam posiłek zjeść w ciągu dnia 4 razy - wybór spożywanych posiłków pozostawiam wyłącznie Tobie, bez narzucania sztywnych ram.
- Jeżeli chcesz zjeść dwa takie same posiłki i zaoszczędzić na czasie, ilości wszystkich składników podane w tabelach używasz podwójnie, następnie porcje dzielisz na dwie mniej więcej równe porcje, analogicznie jeżeli posiłek chcesz zjeść potrójnie lub poczwórną.
- Jeżeli chcesz zrobić sobie posiłki na kilka dni np. dwa, ilości wszystkich składników podane w tabelach używasz podwójnie 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 wstępne odważenie ogólnej ilości składników jest wystarczające, po przygotowaniu posiłki rozdzielić możesz „na oko”.
- Przyprawy podane w tabelach są moimi propozycjami, możesz używać przypraw wedle uznania, ważne aby były to przyprawy naturalne np. sól, pieprz, bazylię, cynamon, czosnek, koper włoski, kurkuma, mięta, oregano, pieprz cayenne, rozmaryn, szalwia, tymianek, kurkuma itp. - nie używasz miksów przypraw np. Vegeta w proszku czy płynie, chyba, że są to połączenia czystych, suszonych warzyw bez sztucznych dodatków. Co do przyprawiania posiłków pozostawiam całkowitą dowolność, pamiętaj ze zmiana przypraw może całkowicie zmienić posiłek, więc eksperymentuj według własnych upodobań - a jeżeli nie jesteś czego pewny/pewna napisz, doradzę.



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

Zalecenia ogólne

- Jeżeli masz możliwość 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 2-3 litry wody dziennie, staraj się aby była to woda wysoko-mineralizowana np. Muszynianka, Muszyna, Dolina Cechini, Saguaro Mineral lub średnio-mineralizowana np. 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, będzie optymalna strategią dla Twojego układu trawiennego.
- 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 pić ją jako czysty napar, nie dodawaj mleka, jeżeli to możliwe.
- Staraj się unikać mocno przetworzonych produktów takich jak gotowe zupki, sosy z proszku, mieszanki przypraw, przemysłowe słodczyce, chipsy, paluszki, krakersy, napoje słodzone cukrem i substancjami słodzącymi - zawierają one substancje antyodżywcze, a także mnóstwo chemii; konserwantów, słodzików, wzmacniaczy smaku i zapachu, sztucznych barwników i aromatów oraz GMO. Pamiętaj, że soki i nektary z kartonów także zawierają duże ilości cukru. Soki „wyciskane” mimo swojej pozornej neutralności także zawierają duży ładunek cukrów prostych, które będą dodatkowo zwiększały dzienny bilans kaloryczny, dlatego moja propozycją zamiast wyciskanych soków będą całe owoce - duża zawartość witamin w skórce i ścianie komórkowej, którą przy wyciskaniu wyrzucamy do kosza.



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

- Ogranicz alkohol, nic się nie stanie gdy wypijesz lampkę wina czy jedno piwo od czasu do czasu, licz się tylko z tym, że każdy taki drink będzie w szybki sposób zwiększał Twój bilans kaloryczny.
- W miarę możliwości staraj się ograniczyć mięso i jaja z marketów zastępując je produktami ze sprawdzonych źródeł i zaufanych dostawców.
- Ogranicz do niezbędnych leki - zwłaszcza antybiotyki oraz leki przeciwbólowe (NLPZ), leki na zgagę. Pamiętaj, że istnieje mnóstwo naturalnych ziół, które mogą pomóc np. przy przeziębieniu - czosnek, kurkuma, oregano, pieprz, imbir, zielona herbata, problemach żołądkowych - aloes, koper, lawenda, mięta. Zanim sięgniesz po jakiegokolwiek leki napisz do mnie - może uda mi się coś doradzić z grupy środków pochodzenia naturalnego i czasem równie skutecznego.
- 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. Chodź na saunę, która pozwoli Twojemu ciału pozbyć się toksyn oraz korzystaj z terapii zimnem, np. zimne kąpiele, prysznice, krioterapia.
- Nie kładź się 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. - 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.
- Jeżeli coś jest nie jasne, nie jesteś czegoś pewny/pewna, odczuwasz dyskomfort po którymś z posiłków w postaci odbijania, refluksu, biegunki czy niestrawności - od razu napisz ! Plan ma być całkowicie dopasowany do Twoich preferencji, nie powodując żadnych negatywnych skutków, co umożliwi nam optymalnie szybkie osiągnięcie wyznaczonego celu.