



27.04.20 - 10.05.20

[pepłowskiport@gmail.com](mailto:pepłowskiport@gmail.com)  
792-44-92-71

## Dieta zbilansowana - 2550 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

### Cel planu żywieniowego

- redukcja tkanki tłuszczowej

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczu
2550 kcal	510 kcal	1275 kcal	765 kcal
	128 g	318 g	85 g



27.04.20 - 10.05.20

[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

## Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
<b>Poniedziałek</b>	Kanapki z jajkiem na twardo	Gulasz po węgiersku	Gulasz po węgiersku	Kanapki z jajkiem na twardo
<b>Wtorek</b>	Kanapki z jajkiem na twardo	Gulasz po węgiersku	Gulasz po węgiersku	Kanapki z jajkiem na twardo
<b>Środa</b>	Owsianka z kefirem i mlekiem kokosowym	Kurczak po indyjsku	Kurczak po indyjsku	Owsianka z kefirem i mlekiem kokosowym
<b>Czwartek</b>	Owsianka z kefirem i mlekiem kokosowym	Kurczak po indyjsku	Kurczak po indyjsku	Owsianka z kefirem i mlekiem kokosowym
<b>Piątek</b>	Rolsy z tortilli z szynką i mozzarellą	Makaron farfalle z soczewicą	Makaron farfalle z soczewicą	Rolsy z tortilli z szynką i mozzarellą
<b>Sobota</b>	Rolsy z tortilli z szynką i mozzarellą	Makaron farfalle z soczewicą	Makaron farfalle z soczewicą	Rolsy z tortilli z szynką i mozzarellą
<b>Niedziela</b>	<i>Dzień wolny od diety</i>			



27.04.20 - 10.05.20

[pepelowskisport@gmail.com](mailto:pepelowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

## Przepisy - A

### Kanapki z jajkiem na twardo

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"><li>- Jajka ugotować na twardo i pokroić w plasterki, chleb pokroić w kromki i posmarować serkiem Philadelphia.</li><li>- Na chleb położyć pokrojone jajko oraz pokrojony ogórek i paprykę.</li></ul>	Jajka L (szt.)	3
	Serek do smarowania Philadelphia naturalny (Tesco)	25
	Chleb żytni 100 % na zakwasie	120
	Ogórek zielony	85
	Papryka żółta	85

### Owsianka z kefirem i mlekiem kokosowym

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"><li>- Płatki owsiane zalać mlekiem kokosowym i kefirem, odstawić na 20 minut.</li><li>- Do płatków dodać kakao i odżywkę białkową, dobrze wymieszać.</li><li>- Na wierzch dodać borówki.</li></ul>	Płatki owsiane	70
	Kakao naturalne	9
	Kefir Robico	135
	Mleko kokosowe Real Thai	70
	Odżywka białkowa	13
	Borówki amerykańskie	85



27.04.20 - 10.05.20

[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

Rolsy z tortilli z szynką i mozzarellą		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"><li>- Placki z tortilli posmarować serkiem Philadelphia i wyłożyć równomiernie szynkę z indyka i mozzarellę.</li><li>- Rozłożyć warzywa i zawinąć w rolkę, pokroić na mniejsze kawałki.</li></ul>	Placki tortilli pełnoziarniste (Lidl) (szt.)	1 i 3/4
	Pierś z indyka 100% (szynka - Lidl)	45
	Mozarella light	50
	Serek do smarowania Philadelphia naturalny (Tesco)	45
	Ogórek kiszony	85
	Papryka czerwona	85
	Salata lodowa	20



27.04.20 - 10.05.20

[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

## Przepisy - B

Kurczak po indyjsku		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"><li>- Kurczaka pokroić w kostkę, dodać do niego jogurt naturalny, sok z limonki i wymienione przyprawy marynaty. Odstawić na 2-3 godziny (najlepiej na całą noc).</li><li>- Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na rozpuszczonym maśle, dodać passatę pomidorową, jogurt naturalny i wymienione przyprawy sosu, dusić ok. 10 minut.</li><li>- Do sosu dodać zamarynowanego kurczaka i dusić całość pod przykryciem ok. 30 minut.</li><li>- Podawać z ryżem jaśminowym.</li><li>- Gruszka na deser.</li></ul>	Marynata:	
	Pierś z kurczaka	85
	Jogurt naturalny (Zott)	45
	Sok z limonki	15
	Kurkuma, garam masala, chili w proszku, kumin tarty, świeży imbir	Do smaku ok. 1/3 łyżeczki każdego
	Sos:	
	Pasatta pomidorowa	85
	Jogurt naturalny (Zott)	85
	Masło naturalne	15
	Cebula	45
	Kardamon, cynamon, słodka papryka	Do smaku ok. 1/3 łyżeczki każdego
	Ryż jaśminowy	85
	Gruszka	85



27.04.20 - 10.05.20

[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

Gulasz po węgiersku		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"><li>- Mięso i ziemniaki pokroić w kostkę, marchew w grubsze plasterki, pieczarki na ćwiartki, a paprykę w paski.</li><li>- Poszatkować cebulę i przecisnąć czosnek, podsmażyć na rozgrzanej patelni na oliwie z oliwek.</li><li>- Do cebuli i czosnku dodać mięso i podsmażyć, aż się zetnie. Przełożyć do garnka.</li><li>- Do mięsa, do garnka dodać pokrojone warzywa, wrzucić liść laurowy i ziele angielskie, zalać wodą tak aby przykrywała całość do połowy. Gotować ok. 40-45 minut, na średnim ogniu pod przykryciem.</li><li>- Po tym czasie przyprawić solą, pieprzem i papryką słodką oraz ostrą i dobrze wymieszać, dodać passatte pomidorową i gotować kolejne 15-20 minut w celu zredukowania wody.</li><li>- Brzoskwinie zjadać na deser.</li></ul>	Udziec wołowy	85
	Pasatta pomidorowa	85
	Ziemniaki	340
	Papryka czerwona	85
	Papryka żółta	85
	Marchew	85
	Pieczarki	130
	Czosnek	1 ząbek
	Cebula	45
	Oliwa z oliwek	15
	Sól, pieprz, mielona słodka papryka, mielona ostra papryka, liść laurowy, ziele angielskie	Do smaku
	Brzoskwinia (ważona bez pestki)	130



27.04.20 - 10.05.20

[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

Makaron farfalle z soczewicą		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"><li>- Soczewicę namoczyć w wodzie przez noc, lub minimum 3-4 godziny, następnie ugotować.</li><li>- Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu.</li><li>- Cebulę pokroić w kostkę, pora pokroić w krążki.</li><li>- Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć cebulę i pora, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.</li><li>- Dodać ugotowaną soczewicę i wszystko wymieszać, podsmażyć ok. 3-4 minuty.</li><li>- Całość zalać pasatą pomidorową, dodać cukier kokosowy i wymienione przyprawy. Gotować, tak aby bulgotało ok. 10 minut.</li><li>- Podawać z makaronem.</li></ul>	Makaron farfalle	65
	Soczewica czerwona	60
	Pasatta pomidorowa	195
	Cebula biała	45
	Por	45
	Czosnek	1 duży ząbek
	Cukier kokosowy	10
	Oliwa z oliwek	15
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, oregano, bazylia	Do smaku



[peplowskisport@gmail.com](mailto: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.

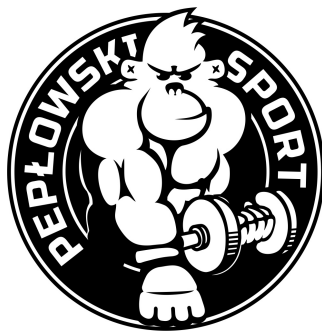




[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

## 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.



peplowskisport@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.