



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

02.03.20 - 15.03.20

Dieta zbilansowana - 3000 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

Cel planu żywieniowego

- reverse diet, zmniejszeni stresu redukcyjnego

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczu
3000 kcal	600 kcal	1500 kcal	900 kcal
	150 g	374 g	100 g



02.03.20 - 15.03.20

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

Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Kanapki z szynką z indyka z warzywami	Mielona wołowina z marchewką i cukinią	Mielona wołowina z marchewką i cukinią	Kanapki z szynką z indyka z warzywami
Wtorek	Kanapki z szynką z indyka z warzywami	Mielona wołowina z marchewką i cukinią	Mielona wołowina z marchewką i cukinią	Kanapki z szynką z indyka z warzywami
Środa	Naleśniki z serkiem Skyr z malinami	Kasza bulgur z indykiem, kalafiozem i fasolką	Kasza bulgur z indykiem, kalafiozem i fasolką	Naleśniki z serkiem Skyr z malinami
Czwartek	Naleśniki z serkiem Skyr z malinami	Kasza bulgur z indykiem, kalafiozem i fasolką	Kasza bulgur z indykiem, kalafiozem i fasolką	Naleśniki z serkiem Skyr z malinami
Piątek	Salatka z ciecierzycy i sera feta	Dorsz zapiekany z burakiem i ziemniakami	Dorsz zapiekany z burakiem i ziemniakami	Salatka z ciecierzycy i sera feta
Sobota	Salatka z ciecierzycy i sera feta	Dorsz zapiekany z burakiem i ziemniakami	Dorsz zapiekany z burakiem i ziemniakami	Salatka z ciecierzycy i sera feta
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety</i>			



02.03.20 - 15.03.20

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

Przepisy - A

Kanapki z szynką z indyka z warzywami

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
- Z podanych składników przygotować kanapki	Chleb żytni razowy 100 %	160
	Masło naturalne 82%	25
	Szynka z indyka 100%	130
	Papryka czerwona	100
	Ogórek zielony	100

Naleśniki z serkiem Skyr z malinami

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
- Mąkę orkiszową, owsianą (lub zmielone płatki owsiane), mleko, oliwę z oliwek, sól zmiksować dokładnie na jednolitą masę i odstawić na ok. 10-15 min. - Jogurt Skyr wymieszać z miodem oraz malinami. - Patelnię dobrze rozgrzać i skropić oliwą z oliwek, smażyć cienkie naleśniki z dwóch stron. - Naleśniki smarować przygotowanym serkiem i zawinąć wedle uznania.	Mąka orkiszowa	50
	Mąka owsiana lub zmielone płatki owsiane	25
	Mleko 1,5 %	120
	Oliwa z oliwek (do ciasta)	10
	Sól	Szczypta
	Jogurt naturalny Skyr	150
	Miód naturalny	15
	Maliny	100
	Oliwa z oliwek (do smażenia)	10



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

Sałatka z ciecierzycy i sera feta		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Ciecierzycę odsączyć z wody, ser feta i warzywa pokroić w kostkę - całość wymieszać w jednej misce. - Do jogurtu naturalnego dodać miód i przeciśnięty sok z cytryny i dokładnie wymieszać. - Sos jogurtowy poleć na sałatkę i wymieszać. 	Ciecierzycza konserwowa	200
	Ser feta (16% tłuszczu)	100
	Mix sałat	100
	Pomidor	100
	Papryka żółta	100
	Ogórek kiszony	100
	Jogurt naturalny 0% tłuszczu	100
	Miód naturalny	20
	Sok z limonki	30



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

02.03.20 - 15.03.20

Przepisy - B

Mielona wołowina z marchewką i cukinią		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Udziec wołowy zmielić, marchew zetrzeć na tarce na średnich oczkach, cukinię pokroić w kostkę, cebulę pokroić w drobną kostkę.- Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć cebulę, dodać mieloną wołowinę.- Kiedy wołowina wstępnie się zetnie, dodać startą marchew i pokrojoną cukinię i dusić pod przykryciem.- Przyprawić do smaku wymienionymi przyprawami.- Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu i podawać z wołowiną.- Na deser zjeść pomarańczę.	Udziec wołowy	130
	Marchew tarta	150
	Cukinia	150
	Cebula czerwona	50
	Oliwa z oliwek	20
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, kminek, majeranek.	Do smaku
	Ryż pełnoziarnisty	100
	Pomarańcz	120



02.03.20 - 15.03.20

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

Kasza bulgur z indykiem, kalafiozem i fasolką		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Na dużej i głębokiej patelni (najlepiej aby miała ona pokrywkę) na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz pokrojonego w kosteczkę pora.- Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, mielone mięso, przyprawy (oregano i kurkumę) oraz sól i pieprz. Co chwilę mieszając obsmażać mięso przez ok. 5 - 7 minut- Dodać pokrojonego w kosteczkę kalafiora oraz pokrojoną na kawałeczki fasolkę, wymieszać i przykryć, gotować przez ok. 15 minut do miękkości składników- Na koniec dodać posiekany szczypiorek i ugotowaną kaszę bulgur, cały czas mieszając smażyć na małym ogniu tym razem bez przykrycia przez ok. 1 - 2 minuty.- Jabłko zjadać na deser.	Pierś z indyka zmielona	100
	Kalafior	100
	Fasolka szparagowa	100
	Cebula	30
	Por	30
	Czosnek	1 ząbek
	Kasza bulgur	100
	Oliwa z oliwek	20
	Sól, pieprz, oregano, kurkuma	Do smaku
	Szczypiorek	1/2 pęczka
	Jabłko	200



02.03.20 - 15.03.20

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

Dorsz zapiekany z burakiem i ziemniakami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Burak i ziemniaki pokroić w kostkę.- Oliwę z oliwek wymieszać z czosnkiem niedźwiedzim, rozmarynem i oregano, połączyć ziemniaki i buraka oraz dokładnie wymieszać.- Filet z dorsza przyprawić solą, pieprzem i estragonem, oraz skropić sokiem z cytryny.- Ziemniaki i buraka umieścić w naczyniu żaroodpornym, przyprawić solą i pieprzem. Na wierzch położyć filet z dorsza.- Piec w temperaturze 200 stopni ok. 30 min z przykryciem, a następnie ok. 15 min bez przykrycia.- Kiwi i ananas zjadać na deser.	Dorsz filet	150
	Burak	150
	Ziemniaki	400
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, estragon, rozmaryn, oregano	Do smaku
	Oliwa z oliwek	25
	Sok z cytryny	1/2 cytryny
	Kiwi	120
	Ananas	120



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 słodczyce, 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.