



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

Jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Pieczony naleśnik z jabłkiem i cynamonem	Pieczone bataty z serem feta i kurczakiem	Pieczone bataty z serem feta i kurczakiem	Pieczony naleśnik z jabłkiem i cynamonem
Wtorek	Pieczony naleśnik z jabłkiem i cynamonem	Pieczone bataty z serem feta i kurczakiem	Pieczone bataty z serem feta i kurczakiem	Pieczony naleśnik z jabłkiem i cynamonem
Środa	Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą	Chili con carne	Chili con carne	Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą
Czwartek	Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą	Chili con carne	Chili con carne	Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą
Piątek	Salatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką	Dorsz z młodymi ziemniakami i kiszonkami	Dorsz z młodymi ziemniakami i kiszonkami	Salatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką
Sobota	Salatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką	Dorsz z młodymi ziemniakami i kiszonkami	Dorsz z młodymi ziemniakami i kiszonkami	Salatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni)</i>			



28.10.19 - 10.11.19

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

Przepisy

Pieczony naleśnik z jabłkiem i cynamonem

Przepis:

- Piekarnik nagrzać do 220 stopni C, w środku piekarnika nagrzewać również naczynie żaroodporne lub patelnię żaroodporną czy inną formę np. na tartę, średnica ok. 20 cm.
- Jabłko obrać, pokroić na kawałki (plasterki).
- Do blendera wbić jajka, dodać mleko kokosowe, mąkę, erytrytol, sól. Mieszanę składników z blendera krótko zmiksować na jednolitą masę. (Jeżeli masa jest za gęsta dodać niewielką ilość wody).
- Do rozgrzanego naczynia z piekarnika wlać powoli zmiksowane składniki na omlet. Rozłożyć kawałki jabłek i zamknąć piekarnik.
- Piec bez przykrycia przez ok. 20 minut, aż omlet miejscami urośnie i będzie dobrze zrumieniony oraz chrupiący.
- Wyjąć z piekarnika, posypać cynamonem.

Produkt:

Ilość [g]

Jajka (wielkość L)

3

Mąka orkiszowa

70

Erytrytol

30

Mleko kokosowe light
(Real Thai light)

45

Jabłko (obrane)

135

Proszek do pieczenia

1/2 łyżeczki

Cynamon

Do smaku

Sól

Szczypta



28.10.19 - 10.11.19

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

Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pokroić w kromki, mozzarellą i awokado w plasterki. - Na kromkach chleba ułożyć rukolę, mozzarellę i awokado, całość posypać solą i pieprzem. 	Chleb razowy 100 % na zakwasie	135
	Mozzarella light	110
	Awokado	70
	Rukola	25
	Sól, pieprz	Do smaku

Sałatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Piers z kurczaka usmażyć na patelni bez tłuszczu lub upiec w piekarniku w 180oC, przyprawić solą i pieprzem. - Do naczynia wrzucić sałatę, odsączoną fasolę, pestki dyni, żurawinę i pokrojoną w paski paprykę, całość polać oliwą z oliwek i wymieszać. - Na wierzch ułożyć pokrojoną pierś z kurczaka, dodać ulubione przyprawy zgodnie z zalecaniami w jadłospisie. Sałatka z kurczakiem, fasolą, dynią, żurawiną i papryką. 	Piers z kurczaka	90
	Kasza jęczmienna pęczak	45
	Biała fasola konserwowa	90
	Żurawina suszona	18
	Pestki dyni	18
	Sałata lodowa	45
	Papryka czerwona	90
	Oliwa z oliwek	9
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi	Do smaku



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

Pieczone bataty z serem feta i kurczakiem		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Piekarnik rozgrzać do 190oC. - Bataty pokroić w duże, cienkie plastry, przyprawić solą i pieprzem, skropić oliwą z oliwek, na wierzch posypać rozgnieciony ser feta i piec ok. 30-40 min. (Sprawdzać miękkość batatów) - Pierś z kurczaka przyprawić wedle uznania (zgodnie z zaleceniami) i upiec razem z batatami. - Fasolkę szparagową ugotować w lekko osolonej wodzie. - Gruszkę zjadać na deser. 	Pierś z kurczaka	90
	Bataty (słodkie ziemniaki)	360
	Ser feta (12% tłuszczu)	70
	Fasolka szparagowa	135
	Oliwa z oliwek	11
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi	Do smaku
	Gruszka	108



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

Chili con carne		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. - Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. - Dodać mięso mielone i podsmażyć, przyprawić solą i pieprzem. - Do mięsa dodać paprykę i podsmażyć, aż zmięknie. - Dodać fasolę i kukurydzę, całość zalać passatą pomidorową i przyprawić do smaku wymienionymi przyprawami i dusić ok. 15 minut. - Podawać z ryżem jaśminowym. - Borówki zjadać na deser. 	Udziec wołowy (mielony)	90
	Ryż jaśminowy	55
	Cebula czerwona	45
	Czosnek	2 ząbki
	Fasola konserwowa czerwona	90
	Kukurydza konserwowa	90
	Passata pomidorowa	180
	Oliwa z oliwek	18
	Borówki amerykańskie	110
	Sól, pieprz cayenne, oregano, papryka słodka, papryka ostra, chili	Do smaku



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

Dorsz z młodymi ziemniakami i kiszonkami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. - Filet z dorsza skropić oliwą z oliwek, posypać przyprawami i skropić sokiem z cytryny. Piec w piekarniku nagrzanym do 180oC ok. 25-30 min. (Sprawdzać co jakiś czas.) - Ziemniaki po ugotowaniu odcedzić, na patelni rozpuścić masło i połać ziemniaki, posypać drobno pokrojonym koperkiem. - Podawać z upieczonym filetem z dorsza i kiszonkami. - Kiwi na deser. 	Filet z dorsza	135
	Ziemniaki młode	390
	Kapusta kiszona	110
	Ogórek kiszony	110
	Oliwa z oliwek	9
	Masło naturalne 82%	14
	Sok z cytryny	1/2 główki
	Kiwi	135
	Koperek	1/3 pęczka
	Sól, pieprz, czosnek, niedźwiedzi, oregano, tymianek	Do smaku



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

Suplementy diety

Produkt:	Dawkowanie:



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 słodczyce, chipsy, paluszki itp.
- Ogranicz alkohol, gazowane napoje, soki i nektary owocowe (kartonowane).
- Ogranicz produkty wędzone (gdy skład jest zbytnio 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.