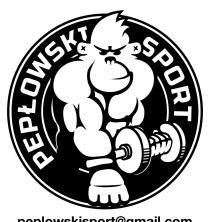


Dieta zbilansowana - 2550 kcal

lmię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

	Cel planu żywieniowego
- redukcja tkanki tłuszczowej	

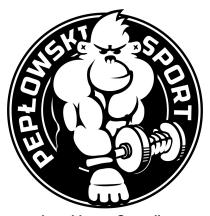
Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczy
2550 kcal	510 kcal	1275 kcal	765 kcal
	128 g	318 g	85 g



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

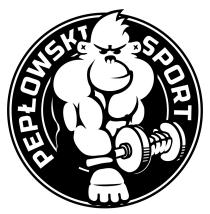
Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Naleśniki z fit nutellą	Kurczak z cukinią i grzybami	Kurczak z cukinią i grzybami	Naleśniki z fit nutellą
Wtorek	Naleśniki z fit nutellą	Kurczak z cukinią i grzybami	Kurczak z cukinią i grzybami	Naleśniki z fit nutellą
Środa	Sałatka nicejska	Ciecierzyca z mięsem mielonym i imbirem	Ciecierzyca z mięsem mielonym i imbirem	Sałatka nicejska
Czwartek	Sałatka nicejska	Ciecierzyca z mięsem mielonym i imbirem	Ciecierzyca z mięsem mielonym i imbirem	Sałatka nicejska
Piątek	Mus szarlotkowy	Dorsz curry po tajsku	Dorsz curry po tajsku	Mus szarlotkowy
Sobota	Mus szarlotkowy	Dorsz curry po tajsku	Dorsz curry po tajsku	Mus szarlotkowy
Niedziela	Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni)			



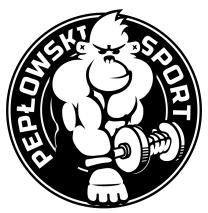
Przepisy - A

Naleśniki z fit nutellą		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Wymieszać mąkę z odżywką białkową,	Mąka orkiszowa	65
dodać wodę, mleko, szczyptę soli i dokładnie wymieszać, aby ciasto było lejące i gładkie. Odstawić na 15-30 min,	Odżywka białkowa - izolat	17
aby bąbelki się ulotniły, a ciasto związało.	Mleko 2% (bez laktozy)	85
- Po odpoczynku ciasto ponownie	Woda gazowana	85
dokładnie wymieszać.	Oliwa z oliwek	10
 Naleśniki piec na dobrze rozgrzanej, nieprzywierającej patelni przetartej ręcznikiem papierowym namoczonym w małej ilości oliwy z oliwek. 	Sól	Szczypta
	Awokado	65
	Banan	45
- Awokado, banan, kakao, erytrytol oraz	Kakao	9
mleko umieścić w jednym pojemniku i zblendować na gładką masę.	Erytrytol	17
- Fit nutelle smarować na naleśnik i zawijać wedle uznania.	Mleko 2% (bez laktozy)	45

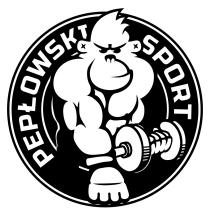


Mus szarlotkowy	y z	płatkami	owsiany	/mi

wius szariotkowy z piatkainii owsianyinii		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Jabłko, daktyle, orzechy włoskie, mleko	Płatki owsiane	45
kokosowe, jogurt Skyr, wodę i cynamon zblendować na jednolitą masę.	Jabłko	85
- Do masy szarlotkowej dodać płatki	Daktyle	25
owsiane, wymieszać za pomocą łyżki i	Orzechy włoskie	17
odstawić na 10-15 min aby płatki napęczniały.	Mleko kokosowe Real Thai	45
	Woda	45
	Jogurt Skyr naturalny	170
	Cynamon	1/2 łyżeczki



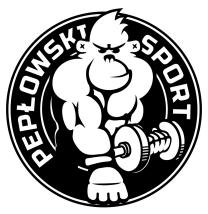
Sałatka nicejska		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Ziemniaki ugotować w lekko osolonej	Jajka M	2
wodzie, jajka ugotować na twardo.	Tuńczyk w wodzie	65
- Fasolkę rozmrozić na prze lub na	Ziemniaki	215
patelni.	Mix sałat	45
 Na mix sałat wyłożyć fasolkę, pokrojonego pomidora, cebulę oraz ugotowane i pokrojone w plasterki ziemniaki. 	Fasolka szparagowa mrożona	85
	Pomidor	85
 Na całości rozłożyć kawałki tuńczyka. 	Cebula czerwona	45
Obok położyć przekrojone na pół jajka.	Oliwa z oliwek	9
 Oliwę, musztardę i sok z cytryny wraz z solą i pieprzem wymieszać na jednolitą masę i polać sałatkę. 	Musztarda Dijon	17
	Sok z cytryny	17
	Sól, pieprz	Do smaku



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

Przepisy - B

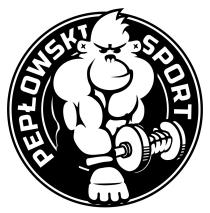
Kurczak z cukinią i grzybami		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Szalotki obieramy i kroimy w ćwiartki.	Pierś z kurczaka	85
Cukinię kroimy w słupki o długości ok. 4 cm, pieczarki w ćwiartki.	Cukinia	130
- Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i	Pieczarki	130
kroimy w paski	Cebula szalotka	45
- Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją	Czosnek	2 ząbki
podaną na opakowaniu.	Ryż	85
- Na patelni podgrzewamy część oliwy,	Sok z cytryny	25
podsmażamy na nim kurczaka przez 4-5 minut. Dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę i doprawiamy częścią sosu sojowego. Kurczaka zdejmujemy z	Sos sojowy	17
	Pieprz ziołowy, bazylia	Do smaku
patelni.	Oliwa z oliwek	20
 Patelnię wycieramy i rozgrzewamy w nim część oliwy. Podsmażamy pieczarki przez ok. 2 minuty. Wyjmujemy. 	Mandarynka	130
 Na patelni podgrzewamy pozostały olej, smażymy szalotki i cukinię przez 4 minuty, aż będą półtwarde. Dodajemy ponownie kurczaka i grzyby, zalewamy małą ilością wody i dusimy pod przykryciem przez 5 minut. Doprawiamy sokiem z cytryny i pozostałym sosem sojowym. Podajemy z ryżem. 		
- Mandarynki na deser.		



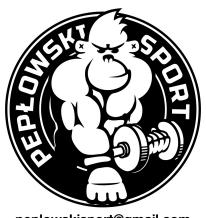
Ciecierzyca	Z	mięsem	mielonym i	
	li	mbirem		

doprawiamy do smaku.

imbirem		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Imbir i czosnek obieramy, a następnie	Indyk mielony	85
drobno siekamy. Dymki oczyszczamy i kroimy w krążki. Marchew i batat obieramy, kroimy w drobną kostkę.	Ciecierzyca konserwowa	130
Ciecierzycę odcedzamy na sitku, płuczemy i osączamy.	Bataty	255
	Marchew	85
 Mięso mielone podsmażamy wraz z czosnkiem i imbirem na części oliwy, aż będzie kruche i nabierze brązowego koloru. Doprawiamy kolendrą, cynamonem, solą i pieprzem. Zdejmujemy z patelni i odkładamy. Cebulę, marchew i batat dodajemy wraz z pozostałą oliwą na tę samą patelnię i podsmażamy przez 3 minuty. Doprawiamy solą i pieprzem. 	Czosnek	2 ząbki
	lmbir	17
	Cebula czerwona	45
	Passata pomidorowa	215
	Sól, pieprz ziołowy, kolendra, cynamon	Do smaku
	Oliwa z oliwek	13
 Dodajemy ciecierzycę i mielone mięso, zalewamy połową szklanki wody i passatą pomidorową. Gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem przez ok. 20-25 minut, a następnie 		



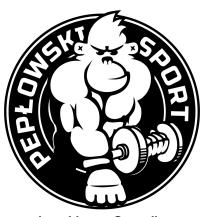
Dorsz curry po tajsku		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Makaron gotujemy według przepisu na	Filet z dorsza	110
opakowaniu.	Makaron ryżowy	70
 Na patelnie wlewamy wodę i rozpuszczamy mleczko kokosowe. 	Papryka zielona	85
Dodajemy pastę curry, cukier kokosowy	Papryka żółta	85
i podgrzewamy do całkowitego rozpuszczenia.	Anans	85
- Paprykę kroimy na długie paski, ananasa obieramy i dzielimy na mniejsze cząstki. Wszystkie składniki przekładamy do gotującego się mleka koksowego i gotujemy przez 5-10 min. Całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem.	Mleko kokosowe Real Thai	85
	Woda	45
	Czerwona pasta curry	9
	Cukier kokosowy	9
 Dodajemy pokrojonego w kawałki dorsza i dusimy pod przykryciem, aż dorsz się zetnie ale nie rozgotuje. Podajemy z makaronem ryżowym. 	Sól, pieprz	Do smaku



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

Zalecenia do planu żywieniowego

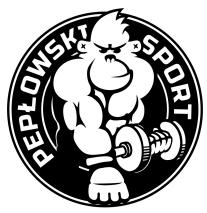
- Spożywasz 4 posiłki dziennie, posiłki rozłożone według Twojego planu dnia i pracy, (nie jest konieczne, aby przerwy pomiędzy posiłkami były jednakowe) - jesz jak czujesz głód, jeżeli nie czujesz, odczekaj jeszcze chwilę i zjedz z satysfakcją - dieta jest dla Ciebie, nie Ty dla diety!
- Pierwsze dwa 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 wysokomineralizowana (Muszynianka, Muszyna, Dolina Cechini, Saguaro Mineral) lub średniomineralizowana (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 słodycze, 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.