



20.01.20 - 02.02.20

peplowskisport@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 |



20.01.20 - 02.02.20

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

Przykładowy jadłospis

| | Posiłek 1 | Posiłek 2 | Posiłek 3 | Posiłek 4 |
|---------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|---|
| Poniedziałek | Jogurtowy musz banan-kiwi z orzechami | Gulasz indyczy z ogórkiem kiszonym | Gulasz indyczy z ogórkiem kiszonym | Jogurtowy musz banan-kiwi z orzechami |
| Wtorek | Jogurtowy musz banan-kiwi z orzechami | Gulasz indyczy z ogórkiem kiszonym | Gulasz indyczy z ogórkiem kiszonym | Jogurtowy musz banan-kiwi z orzechami |
| Środa | Kanapki z twarożkiem chrzanowym i wędzonym łososiem | Stek wołowy z frytkami | Stek wołowy z frytkami | Kanapki z twarożkiem chrzanowym i wędzonym łososiem |
| Czwartek | Kanapki z twarożkiem chrzanowym i wędzonym łososiem | Stek wołowy z frytkami | Stek wołowy z frytkami | Kanapki z twarożkiem chrzanowym i wędzonym łososiem |
| Piątek | Makaron z serem feta i szpinakiem | Pizza margherita | Pizza margherita | Makaron z serem feta i szpinakiem |
| Sobota | Makaron z serem feta i szpinakiem | Pizza margherita | Pizza margherita | Makaron z serem feta i szpinakiem |
| Niedziela | <i>Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni)</i> | | | |



20.01.20 - 02.02.20

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

Przepisy - A

Jogurtowy mus banan-kiwi z orzechami

| Przepis: | Produkt: | Ilość [g] |
|---|------------------|-----------|
| - Wszystkie składniki wymieszać na jednolitą masę za pomocą blendera. (Orzechy można także dodać w całości po zblendowaniu banana, kiwi i skyra) | Banan | 130 |
| | Kiwi | 130 |
| | Skyr (naturalny) | 170 |
| | Orzechy nerkowca | 45 |

Kanapki z twarożkiem chrzanowym i wędzonym łososiem

| Przepis: | Produkt: | Ilość [g] |
|--|--------------------------------------|------------------------|
| - Twarożek wymieszać z chrzanem, oliwą z oliwek i koperkiem, posmarować na kromki chleba. - Na twarożek położyć rukolę, a następnie plasterki wędzonego łososia | Chleb żytni pełnoziarnisty (Oskroba) | 160 |
| | Łosoś wędzony | 65 |
| | Twarożek grani | 85 |
| | Chrzan | 1 łyżeczka |
| | Oliwa z oliwek | 9 |
| | Koperek | 1 łyżeczka posiekanego |
| | Rukola | 20 |



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

| Makaron z serem feta i szpinakiem | | |
|---|------------------------|-----------|
| Przepis: | Produkt: | Ilość [g] |
| <ul style="list-style-type: none"> - Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. - Na patelni, na odrobinie wody podsmażyć szpinak, przyprawić solą i pieprzem. - Do szpinaku dodać makaron i dokładnie wymieszać, pod koniec smażenia dodać pokrojone w połówki pomidorki koktajlowe. - Na makaron dodać pokrojony w kostkę ser feta oraz pestki dyni. | Makaron pełnoziarnisty | 70 |
| | Szpinak | 85 |
| | Pomidor koktajlowy | 85 |
| | Ser feta (półtłusty) | 100 |
| | Pestki dyni | 13 |
| | Sól, pieprz | Do smaku |



20.01.20 - 02.02.20

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

Przepisy - B

Gulasz indyjski z ogórkiem kiszonym

| Przepis: | Produkt: | Ilość [g] |
|---|---|-----------|
| <ul style="list-style-type: none">- Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć i podsmażyć na oliwie z oliwek.- Kurczaka pokroić w kostkę i obsmażyć z cebulą i czosnkiem. Następnie całość przełożyć do garnka.- Pieczarki, marchew i ogórek kiszony pokroić w kostkę, dodać do kurczaka.- Całość zalać wodą tak aby przykryła warzywa i mięso.- Gotować ok. 30-40 min w międzyczasie przyprawiając do smaku wymienionymi przyprawami.- Podawać z ryżem.- Pomarańcz na deser. | Pierś z indyka | 100 |
| | Cebula | 45 |
| | Czosnek | 2 ząbki |
| | Pieczarki | 85 |
| | Marchew | 85 |
| | Ogórek kiszony | 85 |
| | Oliwa z oliwek | 15 |
| | Ryż jaśminowy | 85 |
| | Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, kurkuma, papryka słodka | Do smaku |
| | Pomarańcz | 100 |



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

| Stek wołowy z frytkami | | |
|--|-------------------------------------|-----------|
| Przepis: | Produkt: | Ilość [g] |
| <ul style="list-style-type: none"> - Rostbef wołowy wyciągnąć z lodówki aby osiągnął temperaturę pokojową. - Stek posypać solą i pieprzem z dwóch stron. - Na patelni rozgrzać mocno oliwę z oliwek. - Wołowinę smażyć ok. 5-6min z każdej strony, po usmażeniu odłożyć do odpoczęcia na ok. 5-6 min. - Podczas smażenia wołowiny, pod koniec dorzucić paprykę i podsmażyć razem z mięsem ok 2-3 min. - Ziemniaki pokroić w słupki, posypać solą, pieprzem i papryką słodką i piec w piekarniku ok. 30-40 min do momentu, aż się zarumienią. - Kiwi na deser. | Rostbef wołowy | 110 |
| | Ziemniaki | 425 |
| | Papryka żółta | 85 |
| | Oliwa z oliwek | 15 |
| | Kiwi | 100 |
| | Sól, pieprz ziółowy, papryka słodka | Do smaku |



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

| Pizza margherita | | |
|--|-----------------------|-----------|
| Przepis: | Produkt: | Ilość [g] |
| <ul style="list-style-type: none"> - Przygotować rozczyń: odlać niedużą ilość wody, dodać drożdże oraz cukier i dokładnie wymieszać, odstawić na ok. 15 min. - Do miski wsypać mąkę dodać sól i całość wymieszać. Następnie dodać rozczyń z drożdżami i wymieszać. - Do całości dodawać stopniowo wodę cały czas mieszając i wyrabiając ciasto. Dodać oliwę z oliwek. - Gdy ciasto będzie wyrobione odstawić na ok. 30 min w ciepłe miejsce. - Uformować placek do pizzy, posmarować passatą pomidorową i posypać bazylią i organu. Na całości rozłożyć pokrojoną w plasterki mozzarellę. - Piec w piekarniku nagrzanym do 250oC ok. 15-20 min do momentu, aż ser lekko się zarumieni. | Mąka pszenna | 100 |
| | Woda (ciepła z kranu) | 60 |
| | Cukier | 9 |
| | Drożdże świeże | 17 |
| | Oliwa z oliwek | 9 |
| | Sól | Szczypta |
| | Passata pomidorowa | 85 |
| | Mozzarella light | 110 |
| | Bazylia, oregano | 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 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.



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