

### Dieta zbilansowana - 3000 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

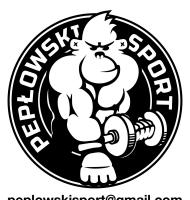
Cel planu żywieniowego
- reverse diet

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



### Przykładowy jadłospis

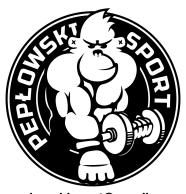
	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Mini serniczki z	Spaghetti	Mini serniczki z	Spaghetti
	patelni	bolognese	patelni	bolognese
Wtorek	Mini serniczki z	Spaghetti	Mini serniczki z	Spaghetti
	patelni	bolognese	patelni	bolognese
Środa	Szejk banan ananas	Kurczak po tajsku z nerkowcami	Szejk banan ananas	Kurczak po tajsku z nerkowcami
Czwartek	Szejk banan ananas	Kurczak po tajsku z nerkowcami	Szejk banan ananas	Kurczak po tajsku z nerkowcami
Piątek	Pasta z	Ryba z	Pasta z	Ryba z
	kurczaka z	duszonym	kurczaka z	duszonym
	pieczywem	szpinakiem i	pieczywem	szpinakiem i
	żytnim razowym	puree z batatów	żytnim razowym	puree z batatów
Sobota	Pasta z	Ryba z	Pasta z	Ryba z
	kurczaka z	duszonym	kurczaka z	duszonym
	pieczywem	szpinakiem i	pieczywem	szpinakiem i
	żytnim razowym	puree z batatów	żytnim razowym	puree z batatów
Niedziela	Dzień wolny od diety			



### Przepisy - A

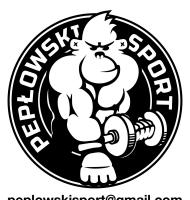
Mini serniczki z patelni		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Ser dokładnie rozdrabniamy widelcem.	Mąka orkiszowa	75
Dodajemy białka i żółtka jajka, miód i mieszamy.	Twaróg chudy	70
<ul> <li>Dodajemy mąkę oraz szczyptę soli.</li> <li>Ponownie mieszamy - w razie zbyt gęstej konsystencji dodać odrobinę wody.</li> </ul>	Białka jaj	70
	Żółtka jaj	40
Placuszki smażymy na rozgrzanym maśle klarowanym (podana ilość na wszystkie placki) na złoto z obu stron.	Miód naturalny	20
	Maliny mrożone	150
- Maliny rozmrozić i wyłożyć na upieczone placuszki.	Masło klarowane	10
	Sól	Szczypta

Szajk banan ananas		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Wszystkie składniki dokładnie zblendować na jednolitą masę.	Banan	150
	Ananas	100
	Kefir (Robico)	400
	Jogurt Skyr - naturalny	120
	Orzechy nerkowca	40



# Pasta z kurczaka z pieczywem żytnim razowym

razowym		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Ser feta, ogórek zielony, pomidor i paprykę pokroić w drobną kostkę i dokładnie	Pierś z kurczaka	120
wymieszać.	Jogurt grecki (Bakoma)	100
Koperek drobno posiekać, czosnek     przecisnąć przez praskę i dodać do jogurtu	Majonez (Roleski)	25
naturalne, doprawić solą i pieprzem do smaku.	Szczypiorek	1/2 pęczka
- Powstały sos wylać na pokrojone warzywa i ser feta.	Sól, pieprz, papryka słodka, curry	Do smaku
- Pieczywo pokroić w kromki.	Chleb żytni razowy 100 %	160

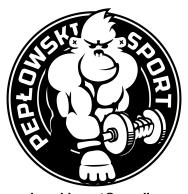


### Przepisy - B

Spaghetti bolognese		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu	Udziec wołowy mielony	120
- Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek	Makaron razowy spaghetti	90
<ul> <li>Cebulę posiekać w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę i całość podsmażyć na oliwie.</li> </ul>	Cebula	50
	Czosnek	1 ząbek
<ul> <li>Do cebuli i czosnku dodać mielone mięso wołowe i dokładnie wymieszać, smażyć do</li> </ul>	Passata pomidorowa	250
momentu, aż mięso się całkowicie zetnie.	Cukier kokosowy	15
- Do mięsa dodać passatę, cukier kokosowy,	Oliwa z oliwek	18
<ul><li>podane przyprawy i dokładnie wymieszać.</li><li>Dusić pod przykryciem przez ok. 10 min.</li></ul>	Sól, pieprz, oregano, bazylia	Do smaku
- Podawać z ugotowanym makaronem razowym.	Jabłko	150
- Jabłko zjeść na deser. -		



Kurczak po tajsku z nerkowcami		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Ryż ugotować według przepisu na	Pierś z kurczaka	100
opakowaniu.	Cebula czerwona	50
<ul> <li>Na patelni rozgrzać olej kokosowy i uprażyć orzechy nerkowca ok. 4-5 min na średnim</li> </ul>	Papryka żółta	100
ogniu, po czym zdjąć je z patelni do miseczki.	Papryka zielona	100
- Cebulę pokroić w piórka i podsmażyć na	Orzechy nerkowca	30
oleju po orzechach nerkowca.	Olej kokosowy	10
- Do cebuli dodajemy pokrojoną w paski pierś z kurczaka i dokładnie mieszamy,	Sos sojowy jasny	10
przyprawiamy solą i pieprzem.	Sos ostrygowy	10
<ul> <li>Kiedy pierś z kurczaka się zarumieni, dodajemy pokrojoną w paski paprykę żółtą i czerwoną i podsmażamy ok. 3-4 min na dużym ogniu, następnie dodajemy sos sojowy i ostrygowy i podsmażamy dalej ok. 2-3 min.</li> </ul>	Ryż jaśminowy	105
	Szczypiorek	1/2 pęczka
	Sól, pieprz	Do smaku
- Na koniec na wierzch posypać uprażone orzechy nerkowca, oraz świeży i posiekany szczypiorek.		
- Podawać z ryżem.		



# Ryba z duszonym szpinakiem i puree z batatów

Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Rybę skropić sokiem z cytryny i przyprawić wymienionymi w przepisie przyprawami,	Mintaj lub dorsz filet	150
zawinąć w folię aluminiową lub włożyć do naczynia żaroodpornego i piec w 180oC ok.	Szpinak	100
30 min.	Czosnek	1 ząbek
<ul> <li>Na patelni rozpuścić olej kokosowy i przeciśnięty przez praskę czosnek, lekko podsmażyć. Dodać szpinak i co jakiś czas mieszając dusić pod przykryciem, aż do całkowitego ścięcia szpinaku. Przyprawić solą i pieprzem.</li> </ul>	Olej koksowy (do szpinaku)	5
	Bataty	450
	Masło naturalne 82% (do puree)	25
- Bataty ugotować do miękkości i odcedzić z	Mango	150
wody. Rozgnieść za pomocą widelca lub specjalnego rozgniataczki z dodatkiem masło na jednolitą masę - puree.	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, rozmaryn, koperek	Do smaku
- Szpinak podawać na rybie razem w towarzystwie puree z batatów.	suszony	
- Mango zjadać na deser.		



792-44-92-71

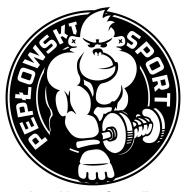
#### Zalecenia do planu żywieniowego

- 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 chwile 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, wiec bez wiekszej 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.



## 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 kapiele, 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.