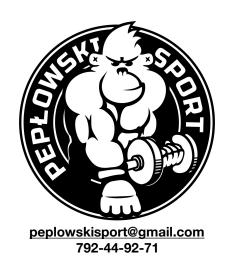


Dieta zbilansowana - 2700 kcal

lmię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

	Cel planu żywieniowego
- redukcja tkanki tłuszczowej	

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczy
2700 kcal	540 kcal	1350 kcal	810 kcal
	135 g	337 g	90 g



Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Ciasto czekoladowe	Kotleciki z indyka z ziemniakami i mizerią	Kotleciki z indyka z ziemniakami i mizerią	Ciasto czekoladowe
Wtorek	Ciasto czekoladowe	Kotleciki z indyka z ziemniakami i mizerią	Kotleciki z indyka z ziemniakami i mizerią	Ciasto czekoladowe
Środa	Tosty z jajkiem	Makaron z	Makaron z	Tosty z jajkiem
	sadzonym i	wołowiną po	wołowiną po	sadzonym i
	szpinakiem	tajsku	tajsku	szpinakiem
Czwartek	Tosty z jajkiem	Makaron z	Makaron z	Tosty z jajkiem
	sadzonym i	wołowiną po	wołowiną po	sadzonym i
	szpinakiem	tajsku	tajsku	szpinakiem
Piątek	Owsianka z	Dorsz z	Dorsz z	Owsianka z
	twarogiem na	czerwonymi	czerwonymi	twarogiem na
	mleku	ziemniakami i	ziemniakami i	mleku
	kokosowym	kiszonkami	kiszonkami	kokosowym
Sobota	Owsianka z	Dorsz z	Dorsz z	Owsianka z
	twarogiem na	czerwonymi	czerwonymi	twarogiem na
	mleku	ziemniakami i	ziemniakami i	mleku
	kokosowym	kiszonkami	kiszonkami	kokosowym
Niedziela	Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni)			



Przepisy - A

Ciasto czekoladowe (przepis na 4 porcie)

łyżką, przełożyć do podłużnej formy.

Odżywkę białkową rozrobić z kawą lub z wodą i wypijać do ciasta.

- Piec w 180 stopniach ok. 50 min. Po

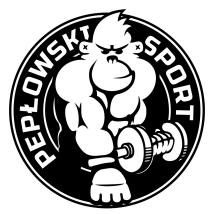
ostygnięciu wstawić do lodówki.

porojej		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.	Banany	270
- Daktyle zalać wrzątkiem, odstawić na 10-15 min.	Olej z orzechów włoskich (Lidl)	60
 Obrane banany rozgnieść widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków na jednolitą masę, 	Mąka ryżowa	135
dodaj olej z orzechów włoskich i dokładnie wymieszać.	Kakao naturalne (Decomoreno)	25
 Mąkę ryżową wymieszać w jednej misce z kakaem, proszkiem do pieczenia i sodą oczyszczoną. Całość stopniowo dodawać 	Proszek do pieczenia	1/2 łyżeczki
do masy bananowej cały czas mieszając.	Soda oczyszczona	1/2 łyżeczki
 Daktyle odsączyć i pokroić na drobne kawałki, tak samo jak czekoladę. Wsypać do masy czekoladowej i dokładnie wymieszać. 	Czekolada gorzka 90% (Wedel)	70
	Daktyle	90
- Umyte borówki wrzucić do masy czekoladowej i dokładnie całość wymieszać	Borówki	225

amerykańskie

Izolat białka

25



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

Tosty z	jajkiem	sadzonyı	n i szp	inakiem

, , ,		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Chleb stostować w tosterze lub na suchej lekko rozgranej patelni.	Chleb żytni razowy na zakwasie	120
- Patelnie rozgrzać na ogniu, polać odrobiną oliwy z oliwek i przetrzeć papierowym	Jajka M	3
ręcznikiem.	Szpinak	90
 Wbić jajka i usmażyć pod przykryciem na sadzone (pilnuj aby żółtko pozostało płynne). 	Pomidor	135
	Sól, pieprz	Do smaku
 Po usmażeniu jajek, na tej samej patelni wlać kilka kropel wody i podsmażyć szpinak z odrobiną soli. 		
 Na kromkę tosta położyć szpinak, a na wierzch jajko sadzone. 		
- Zjadać razem z pomidorem.		

Owsianka z twarogiem na mleku kokosowym		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
 Do garnka wlać podaną ilość mleka kokosowego i wody i zagotować. 	Płatki owsiane górskie	65
 Dodać płatki owsiane i ugotować do miękkości, odstawić do ostygnięcia na ok 5-10 min. Dodać miód i dokładnie wymieszać. 	Mleko kokosowe	65
	Woda	250
	Miód naturalny	15
 Na wierzch pokruszyć twaróg oraz posypać maliny. 	Twaróg chudy	135

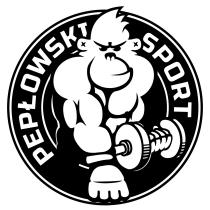
Maliny

90



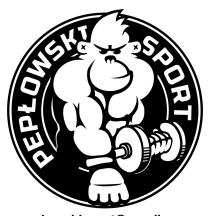
Przepisy - B

Kotleciki z indyka z ziemniakami i mizerią Przepis: **Produkt:** llość [g] - Cebule drobno pokroić, marchew zetrzeć na Mięso mielone z 110 tarce. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i indyka podsmażyć cebulę i marchew. Marchew 90 - Podsmażoną cebulę i marchew zdjąć z patelni i wrzucić do mięsa mielonego, 45 Cebula przyprawić, uformować okragłego kotleta. Sól, pieprz, czosnek Do smaku - Smażyć na oliwie po marchewce i cebuli z niedźwiedzi dwóch stron. Oliwa z oliwek 18 - Ziemniaki ugotować w lekko osolonej 360 Ziemniaki wodzie. Ogórek zielony - Ogórek zielony pokroić w drobne plasterki, 135 zalać jogurtem naturalnym i przyprawić solą Jogurt naturalny 90 i pieprzem. Bakoma - Na deser zjeść jabłko. Jabłko 110



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

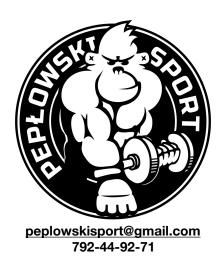
Makaron z wołowiną po tajsku		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu.	Udziec wołowy (mielony)	120
 Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć cebulę i czosnek. 	Makaron ryżowy	90
	Papryka czerwona	90
Dodać mięso mielone i usmażyć co jakiś czas mieszając.	Groszek zielony konserwowy	90
 Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, groszek zielony oraz sos sojowy. Całoś przyprawić do smaku i dodać cukier kokosowy, dusić pod przykryciem ok. 5 min. 	Cebula	45
	Czosnek	1 ząbek
- Dodać makaron ryżowy i całość wymieszać.	Oliwa z oliwek	18
	Sos sojowy jasny	18
	Cukier kokosowy	9



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

Dorsz z czerwonymi ziemniakami i

kiszonkami		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie.	Filet z dorsza	135
- Filet z dorsza skropić oliwą z oliwek,	Bataty (czerwone ziemniaki)	360
posypać przyprawami i skropić sokiem z cytryny. Piec w piekarniku nagrzanym do	Kapusta kiszona	110
180oC ok. 25-30 min. (Sprawdzać co jakiś czas.)	Ogórek kizony	110
- Ziemniaki po ugotowaniu odcedzić, dodać masło i dokładnie ugnieść tłuczkiem do ziemniaków na puree.	Oliwa z oliwek	5
	Masło naturalne 82%	20
 Podawać z upieczonym filetem z dorsza i kiszonkami. 	Sok z cytryny	1/2 główki
- Kiwi na deser.	Kiwi	135
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, oregano, tymianek	Do smaku



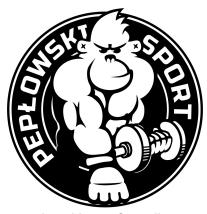
Zalecenia do planu żywieniowego

- 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.



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.