



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

## Dieta zbilansowana - 3000 kcal

Imię	Nazwisko
Tomek	Brudnicki

### Cel planu żywieniowego

- reverse diet - deload kaloryczny, ustalenie nowego zapotrzebowania przy powrocie do aktywności fizycznej.

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



27.07.20 - 09.08.20

[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

## Przykładowy jadłospis

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



27.07.20 - 09.08.20

[peplowskisport@gmail.com](mailto: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	150
	Kiwi	150
	Skyr (naturalny)	200
	Orzechy nerkowca	50

### 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)	190
	Łosoś wędzony	75
	Twarożek grani	100
	Chrzan	1 łyżeczka
	Oliwa z oliwek	10
	Koperek	1 łyżeczka posiekanego
	Rukola	25



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

Makaron z serem feta i szpinakiem		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu.</li> <li>- Na patelni, na odrobinie wody podsmażyć szpinak, przyprawić solą i pieprzem.</li> <li>- Do szpinaku dodać makaron i dokładnie wymieszać, pod koniec smażenia dodać pokrojone w połówki pomidorki koktajlowe.</li> <li>- Na makaron dodać pokrojony w kostkę ser feta oraz pestki dyni.</li> </ul>	Makaron pełnoziarnisty	85
	Szpinak	100
	Pomidor koktajlowy	100
	Ser feta (półtłusty)	120
	Pestki dyni	15
	Sól, pieprz	Do smaku



27.07.20 - 09.08.20

[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71

## Przepisy - B

### Gulasz indyjski z ogórkiem kiszonym

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"><li>- Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć i podsmażyć na oliwie z oliwek.</li><li>- Kurczaka pokroić w kostkę i obsmażyć z cebulą i czosnkiem. Następnie całość przełożyć do garnka.</li><li>- Pieczarki, marchew i ogórek kiszony pokroić w kostkę, dodać do kurczaka.</li><li>- Całość zalać wodą tak aby przykryła warzywa i mięso.</li><li>- Gotować ok. 30-40 min w międzyczasie przyprawiając do smaku wymienionymi przyprawami.</li><li>- Podawać z ryżem.</li><li>- Borówki na deser.</li></ul>	Pierś z indyka	120
	Cebula	50
	Czosnek	2 ząbki
	Pieczarki	100
	Marchew	100
	Ogórek kiszony	100
	Oliwa z oliwek	20
	Ryż jaśminowy	100
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, kurkuma, papryka słodka	Do smaku
	Borówki	120



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

Stek wołowy z frytkami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rostbef wołowy wyciągnąć z lodówki aby osiągnął temperaturę pokojową.</li> <li>- Stek posypać solą i pieprzem z dwóch stron.</li> <li>- Na patelni rozgrzać mocno oliwę z oliwek.</li> <li>- Wołowinę smażyć ok. 5-6min z każdej strony, po usmażeniu odłożyć do odpoczęcia na ok. 5-6 min.</li> <li>- Podczas smażenia wołowiny, pod koniec dorzucić paprykę i podsmażyć razem z mięsem ok 2-3 min.</li> <li>- Ziemniaki pokroić w słupki, posypać solą, pieprzem i papryką słodką i piec w piekarniku ok. 30-40 min do momentu, aż się zarumienią.</li> <li>- Maliny na deser.</li> </ul>	Rostbef wołowy	130
	Ziemniaki	500
	Papryka żółta	100
	Oliwa z oliwek	15
	Maliny	120
	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"> <li>- Przygotować rozczyń: odlać niedużą ilość wody, dodać drożdże oraz cukier i dokładnie wymieszać, odstawić na ok. 15 min.</li> <li>- Do miski wsypać mąkę dodać sól i całość wymieszać. Następnie dodać rozczyń z drożdżami i wymieszać.</li> <li>- Do całości dodawać stopniowo wodę cały czas mieszając i wyrabiając ciasto. Dodać oliwę z oliwek.</li> <li>- Gdy ciasto będzie wyrobione odstawić na ok. 30 min w ciepłe miejsce.</li> <li>- Uformować placek do pizzy, posmarować passatą pomidorową i posypać bazylią i organu. Na całości rozłożyć pokrojoną w plasterki mozzarellę.</li> <li>- Piec w piekarniku nagrzanym do 250oC ok. 15-20 min do momentu, aż ser lekko się zarumieni.</li> </ul>	Mąka pszenna	120
	Woda (ciepła z kranu)	70
	Cukier	10
	Drożdże świeże	20
	Oliwa z oliwek	10
	Sól	Szczypta
	Passata pomidorowa	100
	Mozzarella light	130
	Bazylia, oregano	Do smaku



[peplowskisport@gmail.com](mailto: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 naturalne - nie używasz miksów w postaci Veget w proszku czy płynie.





[peplowskisport@gmail.com](mailto: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](mailto: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.

27.07.20 - 09.08.20



[peplowskisport@gmail.com](mailto:peplowskisport@gmail.com)  
792-44-92-71