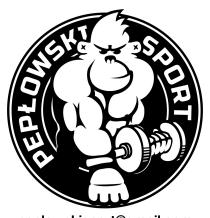


Dieta zbilansowana -

| Imię | Nazwisko | |
|-------|-----------|--|
| Tomek | Brudnicki | |

| | Cel planu żywieniowego |
|-------------------------------|------------------------|
| - redukcja tkanki tłuszczowej | |

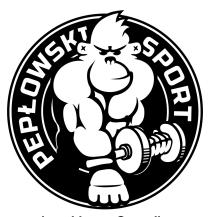
| Kaloryczność planu żywieniowego | Zawartość białka | Zawartość węglowodanów | Zawartość tłuszczy |
|---------------------------------------|------------------|---------------------------|--------------------|
| 2600 kcal | 650 kcal | 1300 kcal | 650 kcal |
| | 163 g | 325 g | 72 g |



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

Przykładowy jadłospis

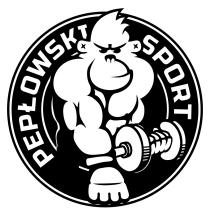
| | Posiłek 1 | Posiłek 2 | Posiłek 3 | Posiłek 4 |
|--------------|--|---|---|---|
| Poniedziałek | Płatki jaglane z twarogowym serkiem Skyr i owocami | Płatki jaglane z twarogowym serkiem Skyr i owocami | Pieczony indyk z ryżem i szparagami | Pieczony indyk z ryżem i szparagami |
| Wtorek | Płatki jaglane z twarogowym serkiem Skyr i owocami | Płatki jaglane z twarogowym serkiem Skyr i owocami | Pieczony indyk z ryżem i szparagami | Pieczony indyk z ryżem i szparagami |
| Środa | Szejk Snickers | Szejk Snickers | Burger wołowy z frytkami i sałatką | Burger wołowy z frytkami i sałatką |
| Czwartek | Szejk Snickers | Szejk Snickers | Burger wołowy z frytkami i sałatką | Burger wołowy z frytkami i sałatką |
| Piątek | Kanapki z kurczakiem Teriyaki i awokado | Kanapki z kurczakiem Teriyaki i awokado | Makaron z dorszem po Włosku | Makaron z dorszem po Włosku |
| Sobota | Kanapki z kurczakiem Teriyaki i awokado | Kanapki z kurczakiem Teriyaki i awokado | Makaron z dorszem po Włosku | Makaron z dorszem po Włosku |
| Niedziela | Dzień wolny od planu żywieniowego (Trzymasz się bilansu kalorycznego - możesz użyć kalkulatora kalorii np. FatSecret) | | | |



Przepisy

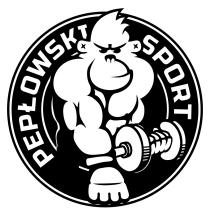
| Płatki jaglane z twarogowym serkiem Skyr i owocami | | |
|---|----------------|-----------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| - Płatki jaglane ugotować na wodzie i | Płatki jaglane | 65 |
| mleku kokosowym, po ostygnięciu dodać miód i wymieszać. | Mleko kokosowe | 80 |
| Jogurt Skyr wymieszać z twarogiem, następnie dodać pokrojone w ćwiartki truskawki oraz borówki. Całość wyłożyć na ugotowane płatki owsiane. | Woda | 145 |
| | Miód | 15 |
| | Twaróg chudy | 95 |
| | Jogurt Skyr | 115 |
| | Truskawki | 80 |
| | Borówki | 80 |

| Szejk Snickers | | |
|---|------------------------------|-----------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| - Wszystkie składniki zblednować na jednolitą masę. | Płatki owsiane | 80 |
| | Daktyle suszone | 25 |
| | Czekolada 90% | 13 |
| | Masło orzechowe | 13 |
| | Odżywka białkowa - izolat | 25 |
| | Mleko 2% | 195 |

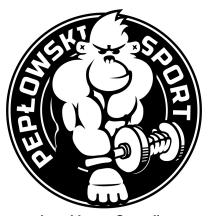


Kanapki z kurczakiem Teriyaki i

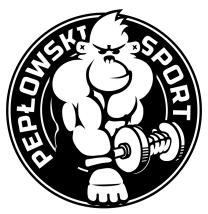
| awokado. | | |
|--|-------------------|-----------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| - Sos sojowy, miód, oliwę oraz czosnek i | Chleb żytni 100 % | 165 |
| imbir wymieszać razem, a następnie dodać do pokrojonego w plastry i | Rukola | 15 |
| kurczaka i zostawić na pare godzin. | Awokado | 50 |
| Pierś z kurczaka usmażyć na patelni grillowej. | Pierś z kurczaka | 130 |
| | Sos sojowy | 13 |
| Na kromki chleba położyć rukolę, pokrojonego w kostki awokado oraz usmażonego kurczaka, przykryć drugą kromką. (*polecam stosować chleb) | Miód naturalny | 13 |
| | Oliwa z oliwek | 7 |
| | Czosnek | 1 ząbek |
| | Imbir | 1 ząbek |



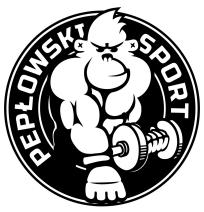
| Pieczony indyk z ryżem i szparagami | | |
|--|---|-----------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| - Ryż ugotować w proporcji 2,5:1 (na | Pierś z indyka | 130 |
| 100g ryżu 250g wody) - ryż gotować pod przykryciem przez 10 minut od momentu zagotowania wody, nie mieszać. Następnie wyłączyć gaz, nie odkrywać i dostawić na kolejne 10-15min. | Sól, pieprz, papryka słodka, kurkuma, czosnek niedźwiedzi, czosnek granulowany | Do smaku |
| Przyprawy wymieszać i połączyć z połową oliwy z oliwek, natrzeć kurczaka, | Oliwa z oliwek | 15 |
| zawinąć w folię aluminiową i piec w | Ryż jaśminowy | 80 |
| temperaturze 200-220oC ok. 50-60 minut. | Szparagi zielone | 130 |
| Szparagi usmażyć na drugiej połowie oliwy z oliwek.Jabłko na deser. | Jabłko | 100 |



| Burger wołowy z frytkami i sałatką | | |
|--|-----------------------------|-----------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| Mięso wołowe doprawić solą i pieprzem, uformować burgera i usmażyć na oliwie | Rostbef wołowy (mielony) | 130 |
| z oliwek, pod koniec smażenia na burgerze położyć mozzarellę. | Mozzarella w plastrach | 15 |
| Ziemniaki pokroić w słupki, opłukać ze skrobi pod bieżącą wodą, a następnie | Ziemniaki | 325 |
| obsuszyć i piec w temp. 200oC ok. 45 | Sałata | 15 |
| minut. | Papryka żółta | 65 |
| Warzywa pokroić - miód, musztardę oraz sok z cytryny połączyć i wymieszać z warzywami. | Ogórek zielony | 65 |
| | Pomidor | 65 |
| | Oliwa z oliwek | 7 |
| | Musztarda | 13 |
| | Miód naturalny | 13 |
| | Sok z cytryny | 13 |
| | Sól, pieprz | Do smaku |



| Makaron z dorszem po Włosku | | |
|--|--|-----------|
| Przepis: | Produkt: | llość [g] |
| - Makaron ugotować według przepisu na | Filet z dorsza | 165 |
| opakowaniu. | Makaron spaghetti | 65 |
| Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek, następnie dodać pokrojonego w kawałki dorsza i podsmażyć. | Oliwa z oliwek | 16 |
| | Cebula | 30 |
| | Czosnek | 1 ząbek |
| Dodać passatę pomidorową, przyprawić cukrem brązowym i przyprawy do smaku. Całość smażyć pod przykryciem ok. 10 minut. | Passata pomidorowa | 160 |
| | Cukier brązowy | 7 |
| - Podawać z makaronem spaghetti. | Sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek | Do smaku |
| - Gruszka na deser. | Gruszka | 100 |



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

Zalecenia do planu żywieniowego

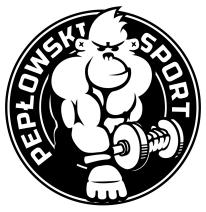
- Spożywasz 4 posiłki dziennie, które rozłożone są według Twojego planu dnia i pracy, (nie jest konieczne, aby przerwy pomiędzy posiłkami były jednakowe) jesz jak czujesz głód, jeżeli nie czujesz, odczekaj jeszcze chwilę i zjedz z satysfakcją dieta jest dla Ciebie, nie Ty dla diety, nie żyj dietą i zegarkiem w ręku. Badania potwierdzają, że ilość i rozkład posiłków w ciągu dnia nie wpływa na efektywność diety, kluczowe jest trzymanie się ustalonego bilansu kalorycznego. Staraj się nie jeść tylko przed samym snem, gdyż zbędnie obciążysz organizm procesami trawiennymi kosztem procesów regeneracyjnych zachodzących w trakcie snu spożycie ostatniego posiłku 60-90 min przed snem będzie optymalną strategią.
- Wybierasz dowolne 4 posiłki spośród podanych przepisów i spożywasz w ciągu dnia. Podany na początku planu jadłospis jest tylko moją propozycją, każdy posiłek w planie równy jest co do ilości kilokalorii oraz makroskładników. Możesz zjeść 4 różne posiłki, zrobić 2 posiłki podwójnie aby oszczędzić na czasie lub nawet ten sam posiłek zjeść w ciągu dnia 4 razy wybór spożywanych posiłków pozostawiam wyłącznie Tobie, bez narzucania sztywnych ram.
- Jeżeli chcesz zjeść dwa takie same posiłki i zaoszczędzić na czasie, ilości wszystkich składników podane w tabelach używasz podwójnie, następnie porcje dzielisz na dwie mniej więcej równe porcjem, analogicznie jeżeli posiłek chcesz zjeść potrójnie lub poczwórnie.
- Jeżeli chcesz zrobić sobie posiłki na kilka dni np. dwa, ilości wszystkich składników podane w tabelach używasz podwójnie 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 wstępne odważenie ogólnej ilośc składników jest wystarczające, po przygotowaniu posiłki rozdzielić możesz "na oko".
- Przyprawy podane w tabelach są moimi propozycjami, możesz używać przypraw wedle uznania, ważne aby były to przyprawy naturalne np. sól, pieprz, bazylię, cynamon, czosnek, koper włoski, kurkuma, mięta, oregano, pieprz cayenne, rozmaryn, szałwia, tymianek, kurkuma itp. nie używasz miksów przypraw np. Vegeta w proszku czy płynie, chyba, że są to połączenia czystych, suszonych warzyw bez sztucznych dodatków. Co do przyprawiania posiłków pozostawiam całkowitą dowolność, pamiętaj ze zmiana przypraw może całkowicie zmienić posiłek, więc eksperymentuj według własnych upodobań a jeżeli nie jesteś czego pewny/pewna napisz, doradzę.



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

Zalecenia ogólne

- Jeżeli masz możliwość 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 2-3 litry wody dziennie, staraj się aby była to woda wysokomineralizowana np. Muszynianka, Muszyna, Dolina Cechini, Saguaro Mineral lub średnio-mineralizowana np. 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, będzie optymalna strategią dla Twojego układu trawiennego.
- 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 pić ją jako czysty napar, nie dodawaj mleka, jeżeli to możliwe.
- Staraj się unikać mocno przetworzonych produktów takich jak gotowe zupki, sosy z proszku, mieszanki przypraw, przemysłowe słodycze, chipsy, paluszki, krakersy, napoje słodzone cukrem i substancjami słodzącymi zawierają one substancje antyodżywcze, a także mnóstwo chemii; konserwantów, słodzików, wzmacniaczy smaku i zapachu, sztucznych barwników i aromatów oraz GMO. Pamiętaj, że soki i nektary z kartonów także zawierają duże ilości cukru. Soki "wyciskane" mimo swojej pozornej neutralności także zawierają duży ładunek cukrów prostych, które będą dodatkowo zwiększały dzienny bilans kaloryczny, dlatego moja propozycją zamiast wyciskanych soków będą całe owoce duża zawartość witamin w skórce i ścianie komórkowej, którą przy wyciskaniu wyrzucamy do kosza.



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

- Ogranicz alkohol, nic się nie stanie gdy wypijesz lampkę wina czy jedno piwo od czasu do czasu, licz się tylko z tym, że każdy taki drink będzie w szybki sposób zwiększał Twój bilans kaloryczny.
- W miarę możliwości staraj się ograniczyć mięso i jaja z marketów zastępując je produktami ze sprawdzonych źródeł i zaufanych dostawców.
- Ogranicz do niezbędnych leki zwłaszcza antybiotyki oraz leki przeciwbólowe (NLPZ), leki na zgagę. Pamiętaj, że istnieje mnóstwo naturalnych ziół, które mogą pomóc np. przy przeziębieniu czosnek, kurkuma, oregano, pieprz, imbir, zielona herbata, problemach żołądkowych aloes, koper, lawenda, mięta. Zanim sięgniesz po jakiekolwiek leki napisz do mnie może uda mi się coś doradzić z grupy środków pochodzenia naturalnego i czasem równie skutecznego.
- 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. Chodź na saunę, która pozwoli Twojemu ciału pozbyć się toksyn oraz korzystaj z terapii zimnem, np. zimne kapiele, prysznice, krioterapia.
- Nie kładź się 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. 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 obojetne dla żywności.
- Jeżeli coś jest nie jasne, nie jesteś czegoś pewny/pewna, odczuwasz dyskomfort po którymś z posiłków w postaci odbijania, refluksu, biegunki czy niestrawności - od razu napisz! Plan ma być całkowicie dopasowany do Twoich preferencji, nie powodując żadnych negatywnych skutków, co umożliwi nam optymalnie szybkie osiągnięcie wyznaczonego celu.