



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

Dieta zbilansowana - 2700 kcal

Imię	Nazwisko
Tomasz	Brudnicki

Cel planu żywieniowego

- redukcja tkanki tłuszczowej

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



25.11.19 - 08.12.19

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

Przykładowy jadłospis

	Posiłek 1	Posiłek 2	Posiłek 3	Posiłek 4
Poniedziałek	Owsianka z prażonym jabłkiem	Zupa meksykańska z batatami	Zupa meksykańska z batatami	Owsianka z prażonym jabłkiem
Wtorek	Owsianka z prażonym jabłkiem	Zupa meksykańska z batatami	Zupa meksykańska z batatami	Owsianka z prażonym jabłkiem
Środa	Jogurt Skyr z owocami	Indyk pieczony z ziemniakami, marchewką i porem	Indyk pieczony z ziemniakami, marchewką i porem	Jogurt Skyr z owocami
Czwartek	Jogurt Skyr z owocami	Indyk pieczony z ziemniakami, marchewką i porem	Indyk pieczony z ziemniakami, marchewką i porem	Jogurt Skyr z owocami
Piątek	Tosty z patelni z mozzarellą	Makaron z łososiem i cukinią	Makaron z łososiem i cukinią	Tosty z patelni z mozzarellą
Sobota	Tosty z patelni z mozzarellą	Makaron z łososiem i cukinią	Makaron z łososiem i cukinią	Tosty z patelni z mozzarellą
Niedziela	<i>Dzień wolny od diety (można powtórzyć któryś z poprzednich dni)</i>			



25.11.19 - 08.12.19

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

Przepisy - A

Owsianka z prażonym jabłkiem

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Mleko zagotować, dodać płatki owsiane, ugotować do miękkości.- Po wstępnym ostygnięciu płatków dodać odżywkę białkową i dokładnie wymieszać.- Jabłko zetrzeć na tarce i podsmażyć na patelni z dodatkiem cukru i cynamonu do momentu, aż lekko się przyrumieni.- Mus jabłkowy wyłożyć na owsiankę i posypać orzechami włoskimi.	Płatki owsiane	55
	Mleko 2%	215
	Izolat białka	18
	Orzechy włoskie	25
	Jabłko	90
	Cukier kokosowy	10
	Cynamon	1/2 łyżeczki

Jogurt Skyr z owocami

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Jogurt Skyr przełożyć do naczynia.- Owoce pokroić w kawałki i położyć na jogurcie, posypać orzechami.- Całość polać płynnym miodem.	Jogurt Skyr naturalny	225
	Banan	90
	Ananas świeży	90
	Awokado	90
	Orzechy nerkowca	25
	Miód naturalny	18



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

Tosty z patelni z mozarellą		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pokroić na cienkie kromki, posmarować każdą z jednej strony passatą pomidorową. - Mozarella pokroić w plasterki i położyć na kromkach chleba, następnie złożyć w tost. - Na patelni rozpuścić masło i smażyć tosty na średnim ogniu po ok. 2-3 min z każdej strony. - Paprykę i ogórki pokroić i zjadać z tostami. 	Chleb żytni 100%	125
	Mozarella light	110
	Passata pomidorowa	45
	Papryka czerwona	90
	Ogórek kiszony	90
	Masło naturalne 82%	15



25.11.19 - 08.12.19

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

Przepisy - B

Zupa meksykańska z batatami		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Batata i cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Czosnek zetrzeć na drobnej tarce lub przepuścić przez praskę. Warzywa włożyć do garnka, wlać oliwę i co chwilę mieszając podsmażyć przez ok. 5 minut.- Dodać suchą, przepłukaną soczewicę oraz przyprawy i mieszając smażyć przez minutę.- Dodać wodę i zagotować. W gotujący się wywar włożyć pierś kurczaka pokrojoną w kosteczkę. Doprawić pieprzem i w razie potrzeby solą.- Dodać passatę pomidorową, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 15 minut. Zdjąć z ognia, dodać mleko kokosowe i wymieszać.- Podawać z posiekaną kolendrą lub natką. Można skropić sokiem z limonki.- Gruszka na deser.	Pierś z kurczaka	90
	Bataty	270
	Soczewica czerwona	25
	Cebula czerwona	45
	Czosnek	2 ząbki
	Passata pomidorowa	225
	Oliwa z oliwek	20
	Woda	360
	Mleko kokosowe (Real Thai)	35
	Gruszka	120
	Sól, pieprz, papryka słodka i ostra, oregano, kurkuma, kmin rzymski, kolendra.	Do smaku



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

Indyk pieczony z ziemniakami, marchewką i porem.		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Indyka doprawić solą, pieprzem, natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz przyprawami. - Wysmarować oliwą i odłożyć do zamarynowania jeśli mamy czas. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym. - Obrać ziemniaki i pokroić w kostkę. Marchewkę obrać i pokroić na plastry. Odciąć zielone liście pora. Białą i jasnozieloną część pokroić na plastry. - Warzywa ułożyć razem z indykiem w naczyniu żaroodpornym, doprawić je solą i pieprzem. Mięso i warzywa posmarować roztopionym masłem. - Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C i piec przez ok. 50 minut. - Jabłko na deser. 	Pierś z indyka	110
	Ziemniaki	405
	Marchew	180
	Por	90
	Czosnek	2 ząbki
	Sól, pieprz, przyprawa do indyka lub kurczaka (bez glutaminianu)	90
	Oliwa z oliwek	9
	Masło naturalne 82%	15
	Jabłko	100



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

Makaron z łososiem i cukinią		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> - Cukinię kroimy na małe kawałki. - Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na patelni na oliwie z oliwek. Dodajemy do niej przeciśnięty przez praskę czosnek i smażyemy. - Dorzucamy na patelnię cukinie. - Łososia oczyszczamy ze skóry i kroimy na kawałki. Wyciskamy sok z cytryny i skraplamy nim rybę. Przyprawiamy solą, pieprzem i chili do smaku. Wrzucamy łososia na patelnię i dusimy z cebulą, czosnkiem i cukinią przez 15 minut. - Wszystko doprawiamy solą i pieprzem do smaku. - Makaron gotujemy zgodnie z zaleceniami na opakowaniu i dodajemy go do łososia. Mieszamy wszystkie składniki. - Pomarańcz na deser. 	Filet z łososia	90
	Makaron penne	110
	Cukinia	180
	Oliwa z oliwek	9
	Cebula	45
	Czosnek	2 ząbki
	Sok z cytryny	Z 1/2 główki
	Pomarańcz	135
	Sól, pieprz, chili	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.