

PLAN DIETY - FAZA 1 (TYDZIEŃ 1-3)

Marcin Pyrek, 42 lata, 182 cm, 93 kg

PARAMETRY DIETETYCZNE:

- **Kalorie** **dzienne**: 2530 kcal
- **Białko**: 186g (29.4% kalorii)
- **Tłuszcz**: 84g (29.9% kalorii)
- **Węglowodany**: 253g (40.7% kalorii)

ROZKŁAD MAKROSKŁADNIKÓW W CIĄGU DNIA:

- **Śniadanie**: 25% dziennych kalorii (633 kcal, 47g białka, 21g tłuszczu, 63g węglowodanów)
 - **Obiad**: 35% dziennych kalorii (886 kcal, 65g białka, 29g tłuszczu, 89g węglowodanów)
 - **Podwieczorek**: 25% dziennych kalorii (633 kcal, 47g białka, 21g tłuszczu, 63g węglowodanów)
 - **Kolacja**: 15% dziennych kalorii (380 kcal, 28g białka, 13g tłuszczu, 38g węglowodanów)
-

ŹRÓDŁA MAKROSKŁADNIKÓW

ŹRÓDŁA BIAŁKA (186g dziennie):

- Pierś z kurczaka/indyka (wartości dla surowego produktu): 100g = 23g białka
 - **Wymagana ilość**: 380g = 87g białka
- Jaja całe: 1 sztuka (56g) = 7g białka
 - **Wymagana ilość**: 4 sztuki = 28g białka
- Odżywka białkowa: 30g = 24g białka
 - **Wymagana ilość**: 1 porcja = 24g białka
- Tuńczyk w wodzie: 100g = 24g białka
 - **Wymagana ilość**: 100g = 24g białka
- Twaróg chudy: 100g = 18g białka
 - **Wymagana ilość**: 130g = 23g białka

ŹRÓDŁA TŁUSZCZU (84g dziennie):

- Oliwa z oliwek/Olej lniany: 10g = 10g tłuszczu
 - **Wymagana ilość**: 40g = 40g tłuszczu
- Awokado: 100g = 15g tłuszczu

- **Wymagana ilość:** 100g = 15g tłuszczu
- Jaja całe: 1 sztuka (56g) = 5g tłuszczu
 - **Wymagana ilość:** 4 sztuki = 20g tłuszczu
- Orzechy (włoskie/migdały): 10g = 6g tłuszczu
 - **Wymagana ilość:** 15g = 9g tłuszczu

ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW (253g dziennie):

- Ryż brązowy (surowy): 100g = 76g węglowodanów
 - **Wymagana ilość:** 150g = 114g węglowodanów
- Płatki owsiane: 100g = 60g węglowodanów
 - **Wymagana ilość:** 100g = 60g węglowodanów
- Bataty: 100g = 20g węglowodanów
 - **Wymagana ilość:** 150g = 30g węglowodanów
- Chleb pełnoziarnisty: 1 kromka (40g) = 20g węglowodanów
 - **Wymagana ilość:** 2 kromki = 40g węglowodanów
- Owoce (jabłko/banan): 100g = 23g węglowodanów
 - **Wymagana ilość:** 40g = 9g węglowodanów

PLAN POSIŁKÓW - DZIEŃ 1

ŚNIADANIE (633 kcal | B: 47g | T: 21g | W: 63g)

Opcja 1: Omlet z warzywami i awokado

Składniki:

- 3 całe jaja (168g) - 21g białka, 15g tłuszczu
- Papryka czerwona (50g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Szpinak świeży (30g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 1g węglowodanów
- Cebula czerwona (30g) - 0g białka, 0g tłuszczu, 3g węglowodanów
- 1/2 awokado (70g) - 1g białka, 10g tłuszczu, 2g węglowodanów
- Płatki owsiane (80g) - 10g białka, 6g tłuszczu, 48g węglowodanów
- Oliwa z oliwek (5g) - 0g białka, 5g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

1. Płatki owsiane ugotuj na wodzie (proporcja 1:2).
2. Warzywa pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie.
3. Jaja roztrzep, wylej na warzywa i smaż na małym ogniu.
4. Awokado pokrój w plasterki i dodaj do omletu.
5. Podawaj z płatkami owsianymi.

Wartości odżywcze: 633 kcal | Białko: 47g | Tłuszcz: 21g | Węglowodany: 63g

Opcja 2: Kanapki z twarogiem i jajkiem

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty (80g) - 8g białka, 2g tłuszczu, 40g węglowodanów
- Twaróg chudy (100g) - 18g białka, 2g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Jajko na twardo (112g, 2 sztuki) - 14g białka, 10g tłuszczu, 1g węglowodanów
- Pomidor (80g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Ogórek (50g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 2g węglowodanów
- Rzodkiewka (20g) - 0g białka, 0g tłuszczu, 1g węglowodanów
- Oliwa z oliwek (7g) - 0g białka, 7g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Przyprawy: szczypiorek, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Jajka ugotuj na twardo, wystudź i pokrój w plasterki.
2. Twaróg wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem, solą i pieprzem.
3. Chleb posmaruj twarogiem, na wierzch ułóż plasterki jajka, pomidora, ogórka i rzodkiewki.
4. Skrop oliwą z oliwek.

Wartości odżywcze: 637 kcal | Białko: 46g | Tłuszcz: 21g | Węglowodany: 63g

Opcja 3: Shake proteinowy z owocami i płatkami

Składniki:

- Odżywka białkowa (30g) - 24g białka, 2g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Płatki owsiane (85g) - 11g białka, 6g tłuszczu, 51g węglowodanów
- Banan (40g) - 0g białka, 0g tłuszczu, 9g węglowodanów
- Mleko 2% (200ml) - 7g białka, 4g tłuszczu, 10g węglowodanów
- Orzechy włoskie (15g) - 2g białka, 9g tłuszczu, 1g węglowodanów
- Cynamon (do smaku)

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
2. Miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. W razie potrzeby dodaj więcej wody lub lodu.

Wartości odżywcze: 635 kcal | Białko: 47g | Tłuszcz: 21g | Węglowodany: 64g

OBIAD (886 kcal | B: 65g | T: 29g | W: 89g)

Opcja 1: Kurczak z ryżem i warzywami

Składniki:

- Pierś z kurczaka (200g) - 46g białka, 2g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Ryż brązowy (100g wagi suchej) - 8g białka, 2g tłuszczu, 76g węglowodanów

- Brokuł (150g) - 5g białka, 0g tłuszczu, 5g węglowodanów
- Marchew (100g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 8g węglowodanów
- Oliwa z oliwek (25g) - 0g białka, 25g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Przyprawy: czosnek, bazylia, oregano, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw i usmaż na 10g oliwy.
3. Warzywa pokrój, zblanszuj lub podsmaż na pozostałej oliwie.
4. Wszystkie składniki połącz na talerzu, dopraw do smaku.

Wartości odżywcze: 884 kcal | Białko: 65g | Tłuszcz: 29g | Węglowodanów: 89g

Opcja 2: Indyk z batatami i fasolką

Składniki:

- Pierś z indyka (200g) - 46g białka, 2g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Bataty (150g) - 2g białka, 0g tłuszczu, 30g węglowodanów
- Ryż basmati (50g wagi suchej) - 4g białka, 1g tłuszczu, 38g węglowodanów
- Fasolka szparagowa (150g) - 3g białka, 0g tłuszczu, 8g węglowodanów
- Pomidorki koktajlowe (100g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 4g węglowodanów
- Oliwa z oliwek (18g) - 0g białka, 18g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Olej rzepakowy (8g) - 0g białka, 8g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Przyprawy: rozmaryn, tymianek, czosnek, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Bataty obierz, pokrój w kostkę, wymieszaj z oliwą i przyprawami, piecz w 200°C przez 30 minut.
2. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Indyka pokrój, dopraw i usmaż na oleju rzepakowym.
4. Fasolkę ugotuj al dente, pomidorki przekrój na pół.
5. Wszystkie składniki połącz na talerzu.

Wartości odżywcze: 886 kcal | Białko: 65g | Tłuszcz: 29g | Węglowodany: 90g

Opcja 3: Dorsz z kaszą i warzywami

Składniki:

- Filet z dorsza (250g) - 50g białka, 2g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Kasza gryczana (90g wagi suchej) - 9g białka, 2g tłuszczu, 65g węglowodanów
- Cukinia (200g) - 3g białka, 0g tłuszczu, 6g węglowodanów
- Papryka czerwona (150g) - 2g białka, 0g tłuszczu, 9g węglowodanów
- Pieczarki (100g) - 3g białka, 0g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Oliwa z oliwek (25g) - 0g białka, 25g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Cytryna (1/2 sztuki)
- Przyprawy: koperek, czosnek, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Dorsza dopraw, skrop sokiem z cytryny i usmaż na patelni na 15g oliwy.
3. Warzywa pokrój w kostkę, podsmaż na pozostałej oliwie.
4. Podawaj rybę na warzywach z kaszą.

Wartości odżywcze: 883 kcal | Białko: 67g | Tłuszcz: 29g | Węglowodany: 89g

PODWIECZOREK (633 kcal | B: 47g | T: 21g | W: 63g)

Opcja 1: Koktajl proteinowy z musli

Składniki:

- Odżywka białkowa (30g) - 24g białka, 2g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Płatki owsiane (80g) - 10g białka, 6g tłuszczu, 48g węglowodanów
- Jogurt grecki 2% (150g) - 13g białka, 3g tłuszczu, 6g węglowodanów
- Orzechy włoskie (15g) - 2g białka, 9g tłuszczu, 1g węglowodanów
- Borówki/jagody (50g) - 0g białka, 0g tłuszczu, 5g węglowodanów
- Cynamon (do smaku)

Przygotowanie:

1. Płatki owsiane zmiksuj z odżywką, jogurtem i owocami.
2. Posyp rozdrobnionymi orzechami i cynamonem.

Wartości odżywcze: 633 kcal | Białko: 49g | Tłuszcz: 20g | Węglowodany: 63g

Opcja 2: Wrap z tuńczykiem

Składniki:

- Tuńczyk w wodzie (100g) - 24g białka, 1g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Tortilla pełnoziarnista (2 sztuki, 60g) - 6g białka, 3g tłuszczu, 40g węglowodanów
- Ryż basmati (40g wagi suchej) - 3g białka, 1g tłuszczu, 30g węglowodanów
- Czerwona fasola (50g) - 7g białka, 0g tłuszczu, 15g węglowodanów
- Papryka czerwona (80g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 5g węglowodanów
- Kukurydza (40g) - 1g białka, 1g tłuszczu, 7g węglowodanów
- Jogurt grecki 2% (100g) - 9g białka, 2g tłuszczu, 4g węglowodanów
- Oliwa z oliwek (15g) - 0g białka, 15g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Przyprawy: czosnek, koperek, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Tuńczyka odciśnij z wody i wymieszaj z jogurtem, dopraw.
3. Warzywa pokrój w kostkę.
4. Na tortillę nałóż tuńczyka, ryż, warzywa, skrop oliwą, zwiń w wrap.

Wartości odżywcze: 630 kcal | Białko: 47g | Tłuszcz: 21g | Węglowodany: 63g

Opcja 3: Sałatka z kurczakiem i batatami

Składniki:

- Pierś z kurczaka (130g) - 30g białka, 1g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Bataty (100g) - 2g białka, 0g tłuszczu, 20g węglowodanów
- Kasza bulgur (40g wagi suchej) - 5g białka, 1g tłuszczu, 30g węglowodanów
- Rukola (50g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 1g węglowodanów
- Pomidor (100g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 4g węglowodanów
- Ogórek (100g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Czerwona cebula (30g) - 0g białka, 0g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Oliwa z oliwek (15g) - 0g białka, 15g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Sok z cytryny (5g)
- Przyprawy: bazylia, oregano, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Bataty obierz, pokrój w kostkę, piecz w 200°C przez 25 minut.
2. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Kurczaka dopraw, ugotuj lub usmaż, pokrój w kostkę.
4. Warzywa umyj i pokrój.
5. Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw, skrop oliwą i sokiem z cytryny.

Wartości odżywcze: 635 kcal | Białko: 47g | Tłuszcz: 20g | Węglowodany: 64g

KOLACJA (380 kcal | B: 28g | T: 13g | W: 38g)

Opcja 1: Twaróg z warzywami

Składniki:

- Twaróg chudy (130g) - 23g białka, 3g tłuszczu, 4g węglowodanów
- Chleb żytni (30g) - 3g białka, 0g tłuszczu, 15g węglowodanów
- Ogórek (100g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Pomidor (100g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 4g węglowodanów
- Rzodkiewka (50g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 2g węglowodanów
- Oliwa z oliwek (10g) - 0g białka, 10g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Przyprawy: szczypiorek, koperek, pieprz, sól

Przygotowanie:

1. Twaróg rozgnieć widelcem, dopraw.
2. Warzywa umyj i pokrój.
3. Podawaj twaróg z warzywami, skropiony oliwą, z pieczywem.

Wartości odżywcze: 381 kcal | Białko: 29g | Tłuszcz: 13g | Węglowodany: 38g

Opcja 2: Omlet jajeczny z pieczywem

Składniki:

- Jajko (1 sztuka, 56g) - 7g białka, 5g tłuszczu, 1g węglowodanów
- Białko jajka (3 sztuki, 90g) - 10g białka, 0g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Chleb razowy (30g) - 3g białka, 1g tłuszczu, 15g węglowodanów
- Szpinak świeży (100g) - 3g białka, 0g tłuszczu, 1g węglowodanów
- Pomidor (100g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 4g węglowodanów
- Pieczarki (100g) - 3g białka, 0g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Cebula (50g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 5g węglowodanów
- Oliwa z oliwek (8g) - 0g białka, 8g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Przyprawy: bazylia, oregano, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Pieczarki i cebulę pokrój, podsmaż na oliwie.
2. Dodaj szpinak, chwilę podsmaż.
3. Wbij jajko i białka, wymieszaj i smaż do ścięcia.
4. Podawaj z pomidorem i pieczywem.

Wartości odżywcze: 376 kcal | Białko: 29g | Tłuszcz: 14g | Węglowodany: 36g

Opcja 3: Sałatka z tuńczykiem

Składniki:

- Tuńczyk w wodzie (80g) - 19g białka, 1g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Jajko na twardo (1 sztuka, 56g) - 7g białka, 5g tłuszczu, 1g węglowodanów
- Ryż brązowy (30g wagi suchej) - 2g białka, 1g tłuszczu, 23g węglowodanów
- Pomidor (100g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 4g węglowodanów
- Ogórek (100g) - 1g białka, 0g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Cebula czerwona (30g) - 0g białka, 0g tłuszczu, 3g węglowodanów
- Oliwa z oliwek (7g) - 0g białka, 7g tłuszczu, 0g węglowodanów
- Przyprawy: bazylia, oregano, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Jajko ugotuj na twardo.
3. Warzywa umyj i pokrój w kostkę.
4. Tuńczyka odciśnij z wody.
5. Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw, skrop oliwą.

Wartości odżywcze: 378 kcal | Białko: 30g | Tłuszcz: 14g | Węglowodany: 38g

PODSUMOWANIE DZIENNE

Całkowite wartości odżywcze: 2532 kcal | Białko: 187g | Tłuszcz: 84g | Węglowodany: 254g

Rozkład makroskładników:

- Białko: 29.5% (187g)
- Tłuszcz: 29.8% (84g)
- Węglowodany: 40.7% (254g)

Odchylenie od założeń:

- Kalorie: +0.1% (2532 vs 2530 kcal)
 - Białko: +0.5% (187g vs 186g)
 - Tłuszcz: 0% (84g vs 84g)
 - Węglowodany: +0.4% (254g vs 253g)
-

WSKAZÓWKI DODATKOWE:

1. **Nawodnienie:** Pij minimum 3 litry wody dziennie, szczególnie przed i po treningu.
2. **Timing posiłków:**
 - Śniadanie: 7:00-9:00
 - Obiad: 12:00-14:00
 - Podwieczorek: 16:00-17:00 (idealnie po treningu)
 - Kolacja: 19:00-20:00 (minimum 2 godziny przed snem)
3. **Suplementacja** (zgodnie z planem Fazy 1):
 - Omega-3: 2g dziennie, z posiłkami
 - Witamina D3: 2000 IU, z pierwszym posiłkiem
 - Kreatyna: 3g, z dowolnym posiłkiem
 - Magnez: 200-300 mg, wieczorem przed snem
 - EAA: podczas treningu
4. **Przechowywanie posiłków:**
 - Posiłki można przygotować z 1-2 dniowym wyprzedzeniem
 - Przechowuj w szczelnych pojemnikach w lodówce
 - Unikaj przechowywania ryb dłużej niż 24 godziny po przygotowaniu
5. **Modyfikacje:**
 - Możesz zamieniać źródła białka w ramach tej samej gramatury (np. kurczak/indyk/wołowina chuda)
 - Źródła węglowodanów również mogą być wymienne (ryż/kasza/bataty/quinoa)
 - Utrzymuj podaną gramaturę składników dla zachowania bilansu kalorycznego

PRZEPISY DODATKOWE NA RÓŻNE OKAZJE

SZYBKIE ŚNIADANIE (MNIEJ NIŻ 10 MINUT)

- Koktajl: odżywka białkowa (30g) + płatki owsiane (50g) + 1 banan + woda/mleko roślinne
- Kanapki: chleb pełnoziarnisty (80g) + twaróg (100g) + pomidor + przyprawy
- Jogurt grecki (200g) + płatki owsiane (60g) + orzechy (15g) + cynamon

POSIŁEK POTRENINGOWY

- Shake: odżywka białkowa (30g) + woda (250ml) + banan (100g)
- Ryż basmati (100g wagi suchej) + pierś z kurczaka (150g) + warzywa (150g)
- Bataty (150g) + tuńczyk (100g) + warzywa (200g) + oliwa (10g)

POSIŁEK PRZED TRENINGIEM (1.5-2H PRZED)

- Płatki owsiane (70g) + odżywka białkowa (15g) + banan (50g)
- Ryż brązowy (70g wagi suchej) + kurczak (100g) + warzywa (100g)
- Kanapki: chleb pełnoziarnisty (60g) + jaja (2 sztuki) + awokado (50g)

UWAGI KOŃCOWE:

1. Dostosowuj wielkość porcji do indywidualnych preferencji, zachowując bilans makroskładników.
2. Uważnie monitoruj masę ciała - jeśli nie nastąpi redukcja po 1.5-2 tygodniach, rozważ redukcję kalorii o 100-150 kcal.
3. Pamiętaj o ograniczeniach treningowych związanych z kontuzją barku i dolnej części pleców.
4. Dla osiągnięcia najlepszych rezultatów, staraj się utrzymać regularność posiłków i treningów.