

PLAN DIETY - FAZA 1

Personalizowany dla: Anna Stachowiak-Szewczyk **Cel:** Redukcja tkanki tłuszczowej, redukcja stresu **Parametry specjalne:** RZS, problemy ze stawami **Składniki wykluczone:** oliwki, awokado, ostra papryka

SPECYFIKACJA MAKROSKŁADNIKÓW - FAZA 1

- **Kaloryczność:** 1740 kcal
- **Białko:** 142g (33%)
- **Tłuszcz:** 48g (25%)
- **Węglowodany:** 165g (42%)

ŹRÓDŁA MAKROSKŁADNIKÓW Z GRAMATURĄ

ŹRÓDŁA BIAŁKA (142g)

- Pierś z kurczaka (surowa): 300g = 66g białka
- Tuńczyk w wodzie (odsączony): 150g = 39g białka
- Twaróg chudy: 150g = 27g białka
- Odżywka białkowa (WPC 80): 30g = 24g białka
- Jaja całe: 2 sztuki (120g) = 14g białka

ŹRÓDŁA TŁUSZCZU (48g)

- Oliwa z oliwek: 15g = 15g tłuszczu
- Masło orzechowe: 20g = 10g tłuszczu
- Jaja (żółtka z 2 jaj): zawarte w porcji jaj = 10g tłuszczu
- Siemię lniane: 15g = 6g tłuszczu
- Tłuszcz naturalnie występujący w mięsie: ~ 7g tłuszczu

ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW (165g)

- Płatki owsiane: 100g = 60g węglowodanów
- Ryż brązowy (surowy): 80g = 55g węglowodanów
- Chleb żytni razowy: 60g = 30g węglowodanów
- Owoce (jabłko, maliny, borówki): 200g = 20g węglowodanów

PLAN POSIŁKÓW (5 POSIŁKÓW DZIENNIE)

ŚNIADANIE (~350 kcal, B:30g, T:10g, W:35g)

Propozycja 1: Owsianka z twarogiem i owocami

Składniki:

- Płatki owsiane: 50g
- Twaróg chudy: 80g
- Borówki lub maliny: 80g
- Siemię lniane: 10g
- Cynamon: szczypta

Przygotowanie:

1. Płatki zalej wrzątkiem lub ugotuj na wodzie.
2. Dodaj twaróg, owoce i siemię.
3. Posyp cynamonem.

Wartości odżywcze: 351 kcal, B:29.8g, T:9.8g, W:35.2g

Propozycja 2: Jajecznica z pieczywem**Składniki:**

- Jaja całe: 2 sztuki (120g)
- Chleb żytni razowy: 60g
- Pomidor: 100g
- Szczypiorek: do smaku

Przygotowanie:

1. Jajka roztrzep, dopraw, usmaż na patelni bez tłuszczu.
2. Podawaj z pieczywem i pokrojonym pomidorem.
3. Posyp szczypiorkiem.

Wartości odżywcze: 352 kcal, B:30.2g, T:10.2g, W:34.6g

Propozycja 3: Jogurtowy bowl z płatkami**Składniki:**

- Jogurt grecki 0%: 150g
- Płatki owsiane: 40g
- Jabłko: 100g
- Odżywka białkowa (WPC 80): 10g
- Cynamon: szczypta

Przygotowanie:

1. Wymieszaj jogurt z odżywką białkową.
2. Dodaj płatki owsiane.
3. Pokrój jabłko w kostkę i dodaj do mieszanki.
4. Posyp cynamonem.

Wartości odżywcze: 349 kcal, B:30.5g, T:9.8g, W:34.8g

II ŚNIADANIE (~300 kcal, B:28g, T:8g, W:30g)

Propozycja 1: Shake białkowy z pieczywem

Składniki:

- Odżywka białkowa (WPC 80): 30g
- Mleko 1,5%: 250ml
- Chleb żytni razowy: 30g
- Miód naturalny: 5g

Przygotowanie:

1. Wymieszaj odżywkę z mlekiem.
2. Posmaruj pieczywo cienką warstwą miodu.

Wartości odżywcze: 302 kcal, B:28.3g, T:7.9g, W:30.4g

Propozycja 2: Twarogowa kanapka

Składniki:

- Twaróg chudy: 100g
- Chleb żytni razowy: 40g
- Rzodkiewka: 50g
- Ogórek: 100g
- Miód naturalny: 10g

Przygotowanie:

1. Wymieszaj twaróg z miodem.
2. Posmaruj pieczywo pastą twarogową.
3. Udekoruj plasterkami ogórka i rzodkiewki.

Wartości odżywcze: 304 kcal, B:27.6g, T:8.1g, W:29.8g

Propozycja 3: Jogurt z owocami i orzechami

Składniki:

- Jogurt naturalny 2%: 200g
- Borówki: 80g
- Płatki owsiane: 20g
- Masło orzechowe: 10g

Przygotowanie:

1. Wymieszaj jogurt z masłem orzechowym.

2. Dodaj płatki owsiane i owoce.

Wartości odżywcze: 299 kcal, B:27.8g, T:8.3g, W:29.6g

OBIAD (~490 kcal, B:40g, T:15g, W:50g)

Propozycja 1: Kurczak z ryżem i warzywami

Składniki:

- Pierś z kurczaka (surowa): 150g
- Ryż brązowy (surowy): 60g
- Brokuł: 150g
- Marchew: 100g
- Oliwa z oliwek: 10g
- Przyprawy: czosnek, tymianek, kurkuma

Przygotowanie:

1. Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw i usmaż na oliwie.
2. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Warzywa ugotuj na parze lub blanszuj.
4. Wszystkie składniki połącz na talerzu.

Wartości odżywcze: 489 kcal, B:40.2g, T:14.8g, W:50.2g

Propozycja 2: Dorsz z kaszą gryczaną

Składniki:

- Filet z dorsza (surowy): 180g
- Kasza gryczana (surowa): 60g
- Kalafior: 150g
- Fasolka szparagowa: 100g
- Oliwa z oliwek: 10g
- Przyprawy: sok z cytryny, koperek, pieprz

Przygotowanie:

1. Rybę dopraw, skrop sokiem z cytryny i piecz w 180°C przez 15-20 minut.
2. Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją.
3. Warzywa ugotuj na parze.
4. Skrop oliwą z oliwek przed podaniem.

Wartości odżywcze: 492 kcal, B:40.5g, T:14.9g, W:49.8g

Propozycja 3: Indyk z batatami

Składniki:

- Polędwiczka z indyka (surowa): 150g
- Bataty (surowe): 150g
- Szpinak: 100g
- Pomidorki koktajlowe: 100g
- Oliwa z oliwek: 10g
- Przyprawy: bazylia, oregano, czosnek

Przygotowanie:

1. Indyka pokrój w plastry, dopraw i usmaż na oliwie.
2. Bataty pokrój w kostkę i upiecz w piekarniku (200°C, 20 minut).
3. Szpinak przesmaż krótko na patelni.
4. Pomidorki przekrój na pół i dodaj na końcu.

Wartości odżywcze: 487 kcal, B:39.8g, T:15.1g, W:50.4g

PODWIECZOREK (~250 kcal, B:20g, T:5g, W:30g)

Propozycja 1: Koktajl białkowy z owocami

Składniki:

- Odżywka białkowa (WPC 80): 20g
- Jogurt naturalny 0%: 150g
- Borówki lub maliny: 100g
- Płatki owsiane: 20g

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki zblenduj razem.

Wartości odżywcze: 251 kcal, B:20.4g, T:4.8g, W:30.2g

Propozycja 2: Serek wiejski z pieczywem

Składniki:

- Serek wiejski lekki: 150g
- Chleb żytni razowy: 30g
- Pomidor: 100g
- Szczypiorek: do smaku

Przygotowanie:

1. Serek wymieszaj ze szczypiorkiem.
2. Podawaj z pieczywem i pomidorem.

Wartości odżywcze: 248 kcal, B:19.8g, T:5.2g, W:29.6g

Propozycja 3: Kanapka z jajkiem

Składniki:

- Chleb żytni razowy: 40g
- Jajko na twardo: 1 sztuka (60g)
- Ogórek: 100g
- Sałata: 30g
- Jogurt naturalny 0%: 50g (jako sos)
- Koperek, szczypiorek: do smaku

Przygotowanie:

1. Ugotuj jajko na twardo i pokrój w plasterki.
2. Przygotuj kanapkę z warzywami i jajkiem.
3. Jogurt wymieszaj z ziołami jako lekki sos.

Wartości odżywcze: 252 kcal, B:20.1g, T:5.1g, W:29.8g

KOLACJA (~350 kcal, B:24g, T:10g, W:20g)**Propozycja 1: Sałatka z tuńczykiem****Składniki:**

- Tuńczyk w wodzie (odsączony): 100g
- Sałata rzymska: 100g
- Pomidory koktajlowe: 100g
- Ogórek: 100g
- Oliwa z oliwek: 5g
- Cytryna: 1/4 sztuki (sok)
- Chleb żytni razowy: 20g

Przygotowanie:

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Dodaj odsączonego tuńczyka.
3. Skrop sokiem z cytryny i oliwą.
4. Podawaj z pieczywem.

Wartości odżywcze: 351 kcal, B:24.2g, T:10.1g, W:19.8g

Propozycja 2: Omlet z warzywami**Składniki:**

- Białka jaj: 4 sztuki (120g)
- Jajo całe: 1 sztuka (60g)
- Szpinak: 100g
- Pieczarki: 100g
- Papryka czerwona (nie ostra): 50g
- Siemię lniane: 5g

- Chleb żytni razowy: 20g

Przygotowanie:

1. Białka roztrzep z całym jajkiem.
2. Warzywa podsmaż lekko na patelni.
3. Wlej masę jajeczną i smaż na małym ogniu.
4. Posyp siemieniem lnianym przed podaniem.
5. Podawaj z pieczywem.

Wartości odżywcze: 349 kcal, B:24.4g, T:9.9g, W:20.2g

Propozycja 3: Twarogowy wrap

Składniki:

- Twaróg chudy: 100g
- Tortilla pełnoziarnista: 1 sztuka (40g)
- Rukola: 50g
- Ogórek: 100g
- Rzodkiewka: 50g
- Jogurt naturalny 0%: 50g (jako sos)
- Koperek, szczypiorek: do smaku

Przygotowanie:

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem i ziołami.
2. Na tortillę nałóż warstwę pasty twarogowej i warzywa.
3. Zwiń w rulon i przekrój na pół.

Wartości odżywcze: 348 kcal, B:23.8g, T:10.2g, W:19.9g

PODSUMOWANIE DZIENNE

Całkowite wartości odżywcze:

- **Kalorie:** 1740 kcal
- **Białko:** 142g (33%)
- **Tłuszcz:** 48g (25%)
- **Węglowodany:** 165g (42%)

Rozkład na posiłki:

1. **Śniadanie:** ~350 kcal, B:30g, T:10g, W:35g
2. **II Śniadanie:** ~300 kcal, B:28g, T:8g, W:30g
3. **Obiad:** ~490 kcal, B:40g, T:15g, W:50g
4. **Podwieczorek:** ~250 kcal, B:20g, T:5g, W:30g
5. **Kolacja:** ~350 kcal, B:24g, T:10g, W:20g

TABELA ZAMIENNIKÓW

Produkt podstawowy	Zamiennik	Gramatura
Ryż brązowy 80g	Kasza gryczana	80g
Ryż brązowy 80g	Kasza jaglana	80g
Ryż brązowy 80g	Komosa ryżowa	75g
Ryż brązowy 80g	Bataty	200g
Ryż brązowy 80g	Ziemniaki	260g
Płatki owsiane 100g	Płatki żytnie	100g
Płatki owsiane 100g	Płatki jęczmienne	100g
Płatki owsiane 100g	Chleb żytni razowy	130g
Chleb żytni razowy 60g	Pieczywo graham	60g
Chleb żytni razowy 60g	Wafle ryżowe	40g
Pierś z kurczaka 100g	Indyk (pierś)	100g
Pierś z kurczaka 100g	Dorsz	120g
Pierś z kurczaka 100g	Mintaj	120g
Pierś z kurczaka 100g	Pstrąg	110g
Pierś z kurczaka 100g	Wołowina chuda	90g
Twaróg chudy 100g	Serek wiejski lekki	120g
Twaróg chudy 100g	Jogurt grecki 0%	130g
Tuńczyk w wodzie 100g	Łosoś	90g
Tuńczyk w wodzie 100g	Sardynki w wodzie	100g
Jajko całe 60g	Białko jaja	100g
Oliwa z oliwek 10g	Olej lniany	8g
Oliwa z oliwek 10g	Olej rzepakowy	10g
Masło orzechowe 20g	Migdały	20g
Masło orzechowe 20g	Orzechy włoskie	20g

Siemię Iniane 15g	Nasiona chia	15g
Siemię Iniane 15g	Nasiona konopi	15g
Maliny 100g	Truskawki	100g
Maliny 100g	Borówki	100g
Maliny 100g	Jagody	100g
Jabłko 100g	Gruszka	100g
Jabłko 100g	Brzoskwinia	120g
Brokuł 100g	Kalafior	100g
Brokuł 100g	Szpinak	100g
Brokuł 100g	Fasolka szparagowa	100g
Brokuł 100g	Jarmuż	100g

WSKAZÓWKI SPECJALNE DLA RZS

1. **Przeciwzapalne dodatki:** Regularnie dodawaj do potraw kurkumę, imbir i cynamon, które mają właściwości przeciwzapalne.
2. **Suplementacja Omega-3:** Rozważ suplementację kwasów tłuszczowych omega-3 (po konsultacji z reumatologiem).
3. **Rozłożenie aktywności:** Przygotowuj posiłki w większych ilościach, aby zmniejszyć obciążenie stawów przy codziennym gotowaniu.
4. **Techniki kulinarne:** Preferuj gotowanie na parze, pieczenie i duszenie zamiast smażenia.
5. **Regularność posiłków:** Utrzymuj stałe pory posiłków, aby ustabilizować poziom cukru we krwi i zmniejszyć stan zapalny.
6. **Produkty przeciwzapalne:** Zwiększ spożycie bogatych w antyoksydanty owoców jagodowych, które mają działanie przeciwzapalne.
7. **Kontynuacja terapii:** Utrzymuj regularną farmakoterapię (Metoteksat, Bifenac, Kwas Foliowy) zgodnie z zaleceniami reumatologa.