

PLAN DIETY - FAZA 1 (TYDZIEŃ 1-3)

Klient: Agnieszka Głowiak
Kaloryczność: 1725 kcal
Makroskładniki: 172g białka (40%), 57g tłuszczu (30%), 129g węglowodanów (30%)

ZAŁOŻENIA DIETY

Plan żywieniowy został dopasowany do następujących parametrów:

- Wiek: 40 lat
- Płeć: kobieta
- Waga: 86 kg
- Wzrost: 170 cm
- Cel: redukcja tkanki tłuszczowej, redukcja stresu, zwiększenie elastyczności
- Problemy zdrowotne: prawdopodobna insulinooporność
- Preferencje żywieniowe: unikanie serów, produktów mlecznych, jogurtów, kefirów oraz oliwek
- Preferowana liczba posiłków: 3 dziennie

ŹRÓDŁA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

ŹRÓDŁA BIAŁKA (172g dziennie)

Produkt	Zawartość białka/100g	Zalecana dzienna ilość
Pierś z kurczaka	23g	300g
Indyk	24g	300g
Polędwica wołowa	22g	300g
Ryby (dorsz, mintaj)	18g	350g
Jaja (całe)	13g	5-6 sztuk (300g)
Białko jaja	11g	6-8 sztuk (200g)
Odżywka białkowa	80g	40g (2 miarki)
Tuńczyk w wodzie	25g	250g
Tofu	8g	400g

Wybierz produkty z powyższej listy, aby łącznie dostarczyć 172g białka. Przykładowo: 150g piersi z kurczaka (35g białka) + 3 jaja (20g białka) + 40g odżywki białkowej (32g białka) + 150g tuńczyka (38g białka) + 150g tofu (12g białka) + 150g indyka (36g białka) = 173g białka

ŹRÓDŁA TŁUSZCZU (57g dziennie)

Produkt	Zawartość tłuszczu/100g	Zalecana dzienna ilość
Oliwa z oliwek	100g	15g (1,5 łyżki)
Olej lniany	100g	10g (1 łyżka)
Awokado	15g	150g (1 średnie)
Orzechy włoskie	65g	20g (garść)
Migdały	50g	20g (garść)
Jaja (żółtko)	27g	zawarte w całych jajach
Łosoś	13g	150g
Nasiona chia	31g	15g (1 łyżka)
Masło klarowane (ghee)	99g	10g (1 łyżeczka)

Wybierz produkty z powyższej listy, aby łącznie dostarczyć 57g tłuszczu. Przykładowo: 15g oliwy (15g tłuszczu) + 100g awokado (15g tłuszczu) + 20g orzechów włoskich (13g tłuszczu) + tłuszcz z 3 jaj (15g tłuszczu) = 58g tłuszczu

ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW (129g dziennie)

Produkt	Zawartość węglowodanów/100g	Zalecana dzienna ilość
Ryż brązowy (przed ugotowaniem)	77g	90g
Kasza gryczana (przed ugotowaniem)	70g	90g
Kasza jaglana (przed ugotowaniem)	73g	90g
Bataty	20g	200g
Płatki owsiane	68g	60g

Chleb żytni razowy	45g	80g
Owoce (jabłko, maliny, truskawki)	10g	300g
Banany	23g	150g (1 średni)
Warzywa (brokuły, szpinak, pomidory)	5g	400g
Nasiona chia	42g	zawarte w źródłach tłuszczu

Wybierz produkty z powyższej listy, aby łącznie dostarczyć 129g węglowodanów.
Przykładowo: 70g ryżu brązowego (54g węglowodanów) + 100g batatów (20g węglowodanów) + 40g płatków owsianych (27g węglowodanów) + 150g owoców (15g węglowodanów) + 200g warzyw (10g węglowodanów) = 126g węglowodanów

PLAN POSIŁKÓW - 3 POSIŁKI DZIENNE

ŚNIADANIE (około 575 kcal)

Makroskładniki: 44g białka, 18g tłuszczu, 50g węglowodanów

OPCJA 1: OMLET Z WARZYWAMI

Składniki:

- 3 całe jaja (180g) + 2 białka jaj (70g)
- Szpinak świeży (100g)
- Pomidory koktajlowe (100g)
- Cebula czerwona (30g)
- Papryka czerwona (50g)
- Płatki owsiane (40g)
- Oliwa z oliwek (5g)
- Przyprawy: sól, pieprz, czosnek granulowany, bazylia

Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane zalej 100ml wrzątku, przykryj i odstaw na 5 minut.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę pokrojoną w kostkę.
3. Dodaj pokrojoną paprykę i pomidory, duś przez 2-3 minuty.
4. Dodaj szpinak i duś do jego zwiędnięcia.
5. Jaja i białka roztrzep z przyprawami, dodaj napęczniałe płatki owsiane.
6. Wylej masę jajeczną na patelnię z warzywami, przykryj i smaż na małym ogniu 5-7 minut.
7. Gdy spód będzie ścięty, a góra jeszcze lekko płynna, złóż omlet na pół lub podziel go na części.

Wartości odżywcze: 578 kcal, 45g białka, 19g tłuszczu, 51g węglowodanów

OPCJA 2: KOKTAJL BIAŁKOWY Z GRZANKAMI

Składniki:

- Odżywka białkowa (30g, około 1,5 miarki)
- Banan (120g, 1 średni)
- Płatki owsiane (40g)
- Masło klarowane (5g)
- Chleb żytni razowy (60g, około 2 kromki)
- Jaja (2 sztuki, 120g)
- Awokado (50g, 1/3 sztuki)
- Pomidor (100g, 1 średni)
- Przyprawy: cynamon, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj odżywkę białkową z bananem, płatkami owsianymi i 250ml wody.
2. Posmaruj chleb razowy masłem klarowanym, podpiecz w tosterze lub piekarniku.
3. Usmaż jajka sadzone na suchej patelni teflonowej.
4. Na podpieczony chleb nałóż roztarte awokado, pokrojony pomidor i jajka sadzone.
5. Dopraw solą i pieprzem.
6. Podawaj z koktajlem.

Wartości odżywcze: 570 kcal, 43g białka, 18g tłuszczu, 52g węglowodanów

OPCJA 3: JAJECZNICA Z INDYKIEM I WARZYWAMI

Składniki:

- Jaja (3 sztuki, 180g)
- Pierś z indyka (80g)
- Papryka czerwona (80g)
- Cukinia (100g)
- Płatki owsiane (40g)
- Oliwa z oliwek (5g)
- Pomidor (100g)
- Szczypiorek (10g)
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, tymianek

Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane zalej 100ml wrzątku, przykryj i odstaw na 5 minut.
2. Indyka pokrój w kostkę, przypraw i podsmaż na oliwie.
3. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię, smaż 3-4 minuty.
4. Jaja roztrzep z napęczniałymi płatkami, przyprawami i wlej na patelnię.
5. Mieszaj całość do ścięcia jajecznicy.
6. Podawaj ze świeżym pomidorem i posiekanym szczypiorkiem.

Wartości odżywcze: 576 kcal, 46g białka, 17g tłuszczu, 49g węglowodanów

OBIAD (około 575 kcal)

Makroskładniki: 64g białka, 19g tłuszczu, 43g węglowodanów

OPCJA 1: KURCZAK Z RYŻEM I WARZYWAMI

Składniki:

- Pierś z kurczaka (170g)
- Ryż brązowy (60g przed ugotowaniem)
- Brokuł (200g)
- Marchew (100g)
- Oliwa z oliwek (5g)
- Olej lniany (5g) - dodawany na zimno po przygotowaniu
- Przyprawy: kurkuma, czosnek, imbir, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ryż brązowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, przypraw i usmaż na oliwie.
3. Brokuł podziel na różyczki i ugotuj na parze przez 5-7 minut.
4. Marchew pokrój w słupki i ugotuj na parze przez 5 minut.
5. Połącz wszystkie składniki, dodaj olej lniany i dokładnie wymieszaj.

Wartości odżywcze: 570 kcal, 63g białka, 18g tłuszczu, 44g węglowodanów

OPCJA 2: MISKA Z TUŃCZYKIEM I BATATAMI

Składniki:

- Tuńczyk w wodzie (150g, odsączony)
- Bataty (150g)
- Kasza jaglana (40g przed ugotowaniem)
- Ogórek (100g)
- Pomidor (100g)
- Rukola (50g)
- Oliwa z oliwek (10g)
- Cytryna (sok z 1/2 sztuki)
- Przyprawy: sól, pieprz, oregano, czosnek

Sposób przygotowania:

1. Bataty obierz, pokrój w kostkę, skrop oliwą (5g) i upiecz w piekarniku w 200°C przez 20-25 minut.
2. Ugotuj kaszę jaglana zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Warzywa pokrój w kostkę.
4. Tuńczyka odsącz i rozdrobnij widelcem.
5. Połącz wszystkie składniki w misce, dodaj pozostałą oliwę, sok z cytryny i przyprawy.

Wartości odżywcze: 578 kcal, 64g białka, 19g tłuszczu, 42g węglowodanów

OPCJA 3: WOŁOWINA Z KASZĄ GRYCZANĄ

Składniki:

- Polędwica wołowa (150g)
- Kasza gryczana (50g przed ugotowaniem)
- Papryka czerwona (100g)
- Cukinia (150g)
- Cebula (50g)
- Oliwa z oliwek (10g)
- Przyprawy: zioła prowansalskie, czosnek, sól, pieprz, papryka słodka

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj kaszę gryczaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Wołowinę pokrój w cienkie paski, przypraw i odłóż na 15 minut.
3. Na patelni rozgrzej 5g oliwy, usmaż mięso przez 2-3 minuty z każdej strony.
4. Wyjmij mięso, na tej samej patelni podsmaż cebulę pokrojoną w piórka.
5. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię, smaż 5 minut.
6. Dodaj ugotowaną kaszę, mięso, resztę oliwy i przyprawy. Smaż jeszcze 2-3 minuty, mieszając.

Wartości odżywcze: 575 kcal, 62g białka, 20g tłuszczu, 43g węglowodanów

KOLACJA (około 575 kcal)

Makroskładniki: 64g białka, 20g tłuszczu, 36g węglowodanów

OPCJA 1: SAŁATKA Z ŁOSOSIEM

Składniki:

- Łosoś świeży (150g)
- Jajo (1 sztuka, 60g)
- Mix sałat (100g)
- Ogórek (100g)
- Pomidor (150g)
- Awokado (80g, około 1/2 sztuki)
- Chleb żytni razowy (40g, około 1,5 kromki)
- Oliwa z oliwek (5g)
- Cytryna (sok z 1/2 sztuki)
- Przyprawy: sól, pieprz, koperek

Sposób przygotowania:

1. Łososia przypraw, skrop sokiem z cytryny i upiecz w piekarniku w 180°C przez 12-15 minut.
2. Ugotuj jajko na twardo (8 minut).

3. Warzywa i awokado pokrój w kostkę, jajko w ćwiartki.
4. Połącz wszystkie składniki, skrop oliwą, dopraw.
5. Podawaj z chlebem razowym.

Wartości odżywcze: 578 kcal, 65g białka, 20g tłuszczu, 35g węglowodanów

OPCJA 2: TOFU Z WARZYWAMI I KASZĄ

Składniki:

- Tofu twarde (200g)
- Kasza gryczana (45g przed ugotowaniem)
- Brokuł (150g)
- Marchew (100g)
- Cebula czerwona (50g)
- Orzechy włoskie (15g)
- Oliwa z oliwek (5g)
- Olej sezamowy (5g)
- Przyprawy: sos sojowy (5ml), czosnek, imbir, kolendra

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj kaszę gryczaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Tofu pokrój w kostkę, obsyp skrobią kukurydzianą (5g) i usmaż na oliwie do zrumienienia.
3. Warzywa pokrój i podsmaż na patelni przez 5-7 minut.
4. Dodaj kaszę, tofu, olej sezamowy, posiekane orzechy i przyprawy.
5. Dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze 2-3 minuty.

Wartości odżywcze: 570 kcal, 63g białka, 21g tłuszczu, 36g węglowodanów

OPCJA 3: INDYK Z BATATAMI I SZPINAKIEM

Składniki:

- Pierś z indyka (170g)
- Bataty (100g)
- Szpinak świeży (150g)
- Pomidor suszony (15g)
- Czosnek (5g)
- Nasiona chia (10g)
- Oliwa z oliwek (5g)
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka wędzona, bazylia

Sposób przygotowania:

1. Bataty obierz, pokrój w kostkę i upiecz w piekarniku w 200°C przez 20-25 minut.
2. Pierś z indyka pokrój w paski, przypraw i usmaż na oliwie.
3. Dodaj posiekany czosnek i smaż 1 minutę.
4. Dodaj szpinak i smaż do jego zwiędnięcia.

5. Dodaj pokrojone suszone pomidory i nasiona chia.
6. Połącz z upieczonymi batatami i podawaj.

Wartości odżywcze: 575 kcal, 65g białka, 19g tłuszczu, 37g węglowodanów

PODSUMOWANIE DZIENNE - FAZA 1

PODSUMOWANIE WSZYSTKICH POSIŁKÓW

- **Śniadanie:** ~575 kcal, 44g białka, 18g tłuszczu, 50g węglowodanów
- **Obiad:** ~575 kcal, 64g białka, 19g tłuszczu, 43g węglowodanów
- **Kolacja:** ~575 kcal, 64g białka, 20g tłuszczu, 36g węglowodanów

ŁĄCZNIE W CIĄGU DNIA

- **Kalorie:** 1725 kcal
- **Białko:** 172g (40% kalorii)
- **Tłuszcz:** 57g (30% kalorii)
- **Węglowodany:** 129g (30% kalorii)

UWAGI DO DIETY

1. Pij minimum 2,5 litra wody dziennie.
2. Przed każdym posiłkiem wypij szklankę wody.
3. Staraj się jeść o stałych porach, w równych odstępach czasu.
4. W przypadku większego głodu, zwiększ ilość warzyw niskoskrobiowych.
5. Unikaj produktów przetworzonych, cukru i białej mąki.
6. Dokładnie waż produkty przed przygotowaniem.
7. Możesz zamieniać produkty w obrębie tych samych grup, zachowując podobną kaloryczność i proporcje makroskładników.
8. Przyprawy stosuj według własnych preferencji, unikając gotowych mieszanek z dodatkiem cukru i wzmacniaczy smaku.

SUPLEMENTACJA WSPIERAJĄCA (po konsultacji z lekarzem)

- Witamina B12 - kontynuacja dotychczasowej suplementacji
- Magnez - 400mg dziennie (wspomaga redukcję stresu)
- Omega-3 - 1000mg dziennie (wspiera insulinowrażliwość)
- Berberyna - 500mg 2x dziennie (wspiera metabolizm glukozy przy insulinooporności)