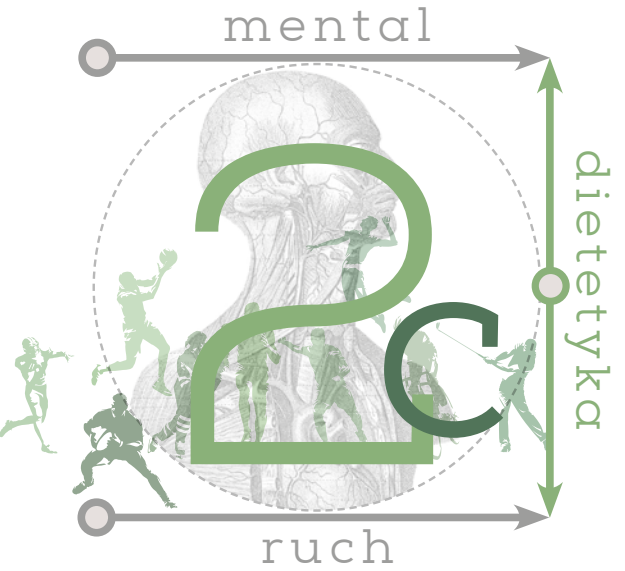


Z GABINETU DIETETYKA

W tym rozdziale przedstawię kilka przykładów z własnej praktyki i współpracy z różnymi zawodnikami. Chcę na ich przypadkach pokazać, że warto jeść świadomie – że indywidualne podejście i mądre wspieranie dietą pozwala osiągać wyznaczone cele. I że nigdy nie jest za późno, by zacząć jeść z głową!

- 3 ZAWODNIKÓW → 3 HISTORIE ..... str. 169
- TYGODNIOWY PLAN ŻYWIENIOWY ..... str. 178

3 ZAWODNIKÓW → 3 HISTORIE

Sportowiec nr 1
młody zawodnik piłki nożnej

wiek ▶ 18 lat | wzrost ▶ 174 cm | waga ▶ 70 kg | obwód talii ▶ 80 cm | badanie ▶ lipiec 2020

Pewnego dnia zgłosił się do mnie młody zawodnik piłki nożnej – przyszedł, bo planował w ciągu kilku miesięcy przejść testy piłkarskie do jednego z zespołów polskiej ekstraklasy i był świadomy, że musi **wzmocnić się fizycznie,** by być optymalnie przygotowanym do zadania. Do tego czasu chodził na treningi 3–4 razy w tygodniu, nie były one jednak zbyt intensywne w porównaniu z wymaganiami w klubie ekstraklasowym, a więc nie miał pewności, że pozytywnie przejdzie testy i podpisze kontrakt w nowym klubie.

Gdy rozpoczęliśmy współpracę, pomiar tkanki tłuszczowej tego sportowca wynosił **8,6 procent**, a masa jego mięśni szkieletowych **32,13 kg** – masę tłuszczową miał więc dobrą (norma to **6–13 procent**), lecz masa mięśniową była zbyt niska, szczególnie w górnej części ciała.

Jaki opracowaliśmy wówczas plan działania?

Aby wzmocnić i rozwinąć mięśnie, zawodnik – grający w drużynie seniorskiej na poziomie 4 ligi, 4 treningi w tygodniu – miał zwiększyć kaloryczność diety (spożycia węglowodanów), a także wdrożyć suplementację dopasowaną do liczby, intensywności i planu treningów w tygodniu. Założyliśmy, że dobrze opracowana dieta w połączeniu z na nowo zaplanowanym i odpowiednio prowadzonym procesem treningowym (trening motoryczny) dzięki konsekwentnej pracy doprowadzi do wzrostu masy mięśniowej górnej części ciała i spadku tkanki tłuszczowej w ciągu pół roku, czyli do testów w ekstraklasie.

Przyjęte zalecenia zawierały między innymi:

- **W dzień meczowy lub treningowy spożywać 3500–4000 kcal**
- **W dzień wolny od treningu spożywać 2500–2800 kcal**
- **Po treningu spożywać odżywkę typu gainer**
- **Na treningu spożywać odżywkę typu carbo**
- **Spożywać przekąski węglowodanowo-białkowe**
- **Dodać trening: siłowy, oporowy 2 x w tygodniu**
- **Jeść zgodnie z jadłospisem zbudowanym tak, by danie dostarczało:**
  - **50–60% energii z węglowodanów**
  - **15–20% energii pochodzącej z białka**
  - **20–25% energii pochodzącej z tłuszczy**

Efekt?

Po pół roku konsekwentnego podejścia widać było trwałą zmianę: wzrost masy ciała **o 4,60 kg**, wzrost beztłuszczowej masy ciała **z 91,42 procent do 94,72 procent**, wzrost masy mięśni szkieletowych z **32,16 kg na 35,52 kg**, redukcja tkanki tłuszczowej z **8,58 procent na 5,28 procent,** zwiększona całkowita zawartość wody w organizmie **z 66,09 procent do 68,52 procent**. Zawodnik z poziomu 4 ligi przeniósł się do klubu ekstraklasowego – zdał testy i podpisał wymarzony kontrakt – i był już gotowy fizycznie na dużo większe obciążenia, jakie go czekały.

Badanie kontrolne | przed programem | po programie

MASA BEZTŁUSZCZOWA

FFM:
63,99 kg (91,4%)
70,66 kg (94,7%)

FFMI:
21,1 kg/m²
23,3 kg/m²

FFMI (kg\m²): niska | normalna (17,0) — 21,1 ↓ 23,3 ↓

MASA TŁUSZCZOWA

FM:
6,01 (8,6%)
3,94 (5,3%)

FFMI:
2,0 kg/m²
1,3 kg/m²

FMI (kg\m²): niska | normalna (1,2) | podwyższ. (5,6) | wysoka (8,9) — 1,3 ↓ 2,0 ↓

MASA MIĘŚNI SZKIELETOWYCH (SMM)

32,16 kg
35,52 kg

PRAWE RAMIĘ
2,24 ▶ 2
1,88 ▶ 1

LEWE RAMIĘ
2,30 ▶ 2
1,93 ▶ 1

CAŁE CIAŁO
35,5 ▶ 34
32,2 ▶ 26

TORS
16,1 ▶ 16
13,8 ▶ 12

PRAWA NOGA
7,26 ▶ 7
7,18 ▶ 5

LEWA NOGA
7,58 ▶ 7
7,34 ▶ 5

WODA

TBW:
46,6 L (66,1%)
51,4 L (68,5%)

ECW:
18,8 L (26,6%)*
20,2 L (26,9%)*

TBW (L): niska | w normie (40–46) | wysoka

ECW (L): niska | w normie (15–18) | wysoka

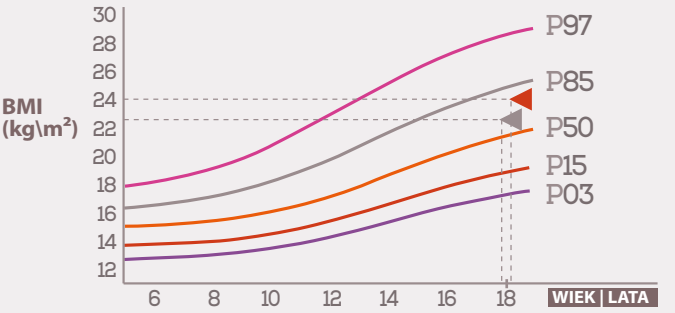
ECW/TBW (%): niska | w normie (37–40) | wysoka

BMI

MASA CIAŁA:
70,00 kg
74,60 kg

WZROST:
174,0 cm
174,0 cm

BMI:
23,12 kg/m²
24,64 kg/m²



Pomiary | przed programem | po programie

	JEDNOSTKA	LIPIEC 2020	STYCZEŃ 2021
MASA CIAŁA	kg	70,00	74,60
WZROST	cm	174	174
BODY MASS INDEX	kg/m²	23,12	24,64
MASA TŁUSZCZOWA	kg (%)*	6,01 (8,58)	3,94 (5,28)
MASA BEZTŁUSZCZOWA	kg (%)*	63,99 (91,42)	70,66 (94,72)
ZUŻYCIE ENERGII W SPOCZYNKU	kcal/dzień	1746,18	1815,44
POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ		2,00	2,00
ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ	kcal/dzień	3490,10	3607,74
WSKAŹNIK MASY TŁUSZCZOWEJ	kg/m²	1,98	1,30
WSKAŹNIK MASY BEZTŁUSZCZOWEJ	kg/m²	21,14	23,34
MASA MIĘŚNI SZKIELETOWYCH	kg	32,16	35,52
prawe ramię	kg	1,88	2,24
lewe ramię	kg	1,93	2,30
prawa noga	kg	7,18	7,26
lewa noga	kg	7,34	7,58
tors	kg	13,82	16,13
CAŁKOWITA ZAWARTOŚĆ WODY W ORGANIZMIE	L (%)	46,55 (66,09)	51,44 (68,52)
WODA POZAKOMÓRKOWA	L (%)	18,75 (26,61)	20,21 (26,92)
REZYSTANCJA	Ω	433,29	398,31
REAKTANCJA	Ω	58,44	59,64
KĄT FAZOWY	° (centyl)	7,7 (65.)	8,5 (96.)
BRZUSZNA TKANKA TŁUSZCZOWA	l	0,32	0,08
ECW/TBW	%	40,27	39,29

* Udział w masie ciała

Jaki wniosek płynie z tej historii? Zawodnik już będący na niezłym poziomie przygotowania fizycznego, poprzez odpowiedni program dietetyczny, a także treningu siłowego, może poprawić każdy parametr ciała w kontekście uprawianej dyscypliny.

Sportowiec nr 2
dojrzały zawodnik piłki nożnej

wiek ▶ 31 lat | wzrost ▶ 180 cm | waga ▶ 77,80 kg | obwód talii ▶ 83 cm | badanie ▶ czerwiec 2019

Jako drugie studium przypadku chcę przedstawić historię dojrzałego czynnego sportowca, 31-latka, trenującego gry zespołowe. Zgłosił się do mnie, by o siebie zadbać – osiągnąć optymalną formę fizyczną po kontuzji i przedłużyć swoją karierę sportową. Miał bowiem świadomość, że warto o siebie dbać. Zapamiętałem go, bo stał się dla mnie przykładem rozwagi, a dla młodych zawodników może być inspiracją i dowodem, że aby w sporcie utrzymać się na topie, trzeba nad sobą stale i mądrze pracować.

Gdy rozpoczęliśmy współpracę, analiza kondycji tego zawodnika – z 3-ligowego klubu po przerwie spowodowanej kontuzją – wykazała **konieczność redukcji tkanki tłuszczowej. Waga musiała spaść, ale trzeba było odbudować masę mięśniową** po unieruchomieniu. Do kontuzji zawodnik trenował zwykle 4–5 razy w tygodniu, a jego wydatek energetyczny w dzień treningowy, ustalony za pomocą opaski pomiarowej, wynosił około 3500 kcal.

Nasz plan działania zakładał:

- **W dzień meczowy lub treningowy utrzymywać lekki deficyt kaloryczny, czyli spożywać 2800–3000 kcal**
- **W dzień wolny spożywać ok. 2500 kcal**
- **Po treningu piłkarskim i meczu spożywać odżywkę typu gainer**
- **Po treningu siłowym spożywać odżywkę białkową**
- **Dołączyć trening siłowy, oporowy 2 x w tygodniu**
- **Stosować jadłospis, który zapewni**
  - **50 procent energii pochodzącej z węglowodanów**
  - **20–25 procent energii pochodzącej z białka**
  - **20–25 procent energii pochodzącej z tłuszczy**
- **Stosować 1500 mg L-karnityny dziennie**

Efekt?

Po kwartale zanotowaliśmy **spadek masy ciała,** wzrost beztłuszczowej masy ciała **z 88,6 do 93,5 procent,** wzrost masy mięśni szkieletowych **z 33,79 na 36,44 kg,** redukcję tkanki tłuszczowej **z 11,44 na 6,45 procent,** zwiększenie całkowitej zawartości wody w organizmie do 67,7 procent.

Badanie kontrolne | przed programem | po programie

MASA BEZTŁUSZCZOWA

FFM:
68,90 (88,6%)*
72,22 (93,6%)*

FFMI:
21,3 kg/m²
22,3 kg/m²

FFMI (kg\m²): niska | normalna (17,0; 21,3; 22,3)

MASA TŁUSZCZOWA

FM:
8,90 (11,4%)
4,98 (6,5%)

FFMI:
2,8 kg/m²
1,5 kg/m²

FMI (kg\m²): niska | normalna | podwyższ. | wysoka (1,2; 5,6; 8,9; 1,5; 2,8)

MASA MIĘŚNI SZKIELETOWYCH (SMM)

33,79 kg
36,44 kg

PRAWE RAMIĘ
2,43
2,16
2
1

LEWE RAMIĘ
2,31
2,15
2
1

CAŁE CIAŁO
36,4
33,8
37
28

TORS
17,07
15,00
16
12

PRAWA NOGA
7,20
7,32
7
5

LEWA NOGA
7,43
7,13
7
5

WODA

TBW:
50,3 L (64,2%)
52,6 L (67,7%)

ECW:
20,4 L (26,0%)*
20,6 L (26,5%)*

TBW (L): niska | w normie | wysoka (42; 48)

ECW (L): niska | w normie | wysoka (17; 20)

ECW/TBW (%): niska | w normie | wysoka (38; 42)

BMI

MASA CIAŁA:
77,80 kg
77,20 kg

WZROST:
180,0 cm
180,0 cm

BMI:
24,01 kg/m²
23,83 kg/m²

BMI (kg\m²): niedowaga | w normie | nadwaga | otyłość (18,5; 25; 30)

BRZUSZNA TKANKA TŁUSZCZOWA & OBWÓD TALII

VAT:
0,8 L
0,4 L

WC:
83,00 cm
82,00 cm

VAT(L): w normie | podwyższona | wysoka (2; 3,8)

WC (cm): w normie (94)

Pomiary | przed programem | po programie

	JEDNOSTKA	CZERWIEC 2019	WRZESIEŃ 2019
MASA CIAŁA	kg	77,80	77,20
WZROST	cm	180	180
BODY MASS INDEX	kg/m²	24,01	23,83
MASA TŁUSZCZOWA	kg (%)*	8,90 (11,44)	4,98 (6,45)
MASA BEZTŁUSZCZOWA	kg (%)*	68,90 (88,56)	72,22 (93,55)
ZUŻYCIE ENERGII W SPOCZYNKU	kcal/dzień	1765,63	1758,75
POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ		2,00	2,00
ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ	kcal/dzień	3531,26	3517,50
WSKAŹNIK MASY TŁUSZCZOWEJ	kg/m²	2,75	1,54
WSKAŹNIK MASY BEZTŁUSZCZOWEJ	kg/m²	21,27	22,29
MASA MIĘŚNI SZKIELETOWYCH	kg	33,79	36,44
prawe ramię	kg	2,16	2,43
lewe ramię	kg	2,15	2,31
prawa noga	kg	7,32	7,20
lewa noga	kg	7,13	7,43
tors	kg	15,04	17,07
CAŁKOWITA ZAWARTOŚĆ WODY W ORGANIZMIE	L (%)	50,27 (64,21)	52,61 (67,72)
WODA POZAKOMÓRKOWA	L (%)	20,35 (25,99)	20,60 (26,51)
REZYSTANCJA	Ω	418,37	419,32
REAKTANCJA	Ω	53,16	59,94
KĄT FAZOWY	° (centyl)	7,2 (66.)	8,1 (98.)
BRZUSZNA TKANKA TŁUSZCZOWA	l	0,82	0,36
ECW/TBW	%	40,48	39,15

* Udział w masie ciała

Jaki wniosek płynie z tej historii? Wszystkie parametry fizyczne mogą ulec poprawie dzięki odpowiedniemu połączeniu odżywiania z treningiem.
Niezależnie od wieku sportowca dbałość o siebie przekłada się na sprawność i wydajność – w przypadku tego zawodnika przyniosła większą liczbę minut rozegranych w drużynie i bardzo dobre występy. Można? Można!

Sportowiec nr 3
młody zawodnik piłki nożnej

wiek ▶ 18 lat | wzrost ▶ 176 cm | waga ▶ 76,20 kg | obwód talii ▶ 80 cm | badanie ▶ kwiecień 2021

Trzeci przypadek, który omówię, to tak zwany standardzik – bardzo często przychodzą do mnie młodzi zawodnicy, którzy chcą jednocześnie zredukować tkankę tłuszczową i zbudować masę mięśniową, do tego jeszcze na ostatnią chwilę, czyli w sezonie, gdy treningów i startów jest najwięcej.
Na 18-letnim zawodniku grającym w 3 lidze pokażę, że jest to możliwe.
Chłopak ten grał w drużynie seniorskiej i miał 4 do 5 treningów klubowych w tygodniu, do tego jednostki treningu indywidualnego. Badanie opaską pomiarową wykazało, że jego wydatek energetyczny wynosi ok. 4300 kcal na dobę.

Nasz plan działania przewidywał dwa etapy:

1 Przez pierwsze cztery tygodnie redukcja tkanki tłuszczowej przy jednoczesnym utrzymaniu masy mięśniowej. Zalecenia do diety zawierały między innymi:

- **Przyjmować kreatynę 6 g dziennie**
- **Stosować głównie przekąski białkowe**
- **Wdrożyć trening siłowy, oporowy 2 x w tygodniu**

2 Od 5.-6. tygodnia budowanie masy mięśniowej według zaleceń:

- **W dzień meczowy lub treningowy spożywać do 4000–4500 kcal**
- **W dzień wolny spożywać ok. 2800 kcal**
- **Po treningu spożywać odżywkę typu gainer**
- **Podczas treningu spożywać odżywkę typu carbo**
- **Nadal przyjmować kreatynę**
- **Stosować przekąski węglowodanowo-białkowe**
- **Kontynuować trening siłowy, oporowy 2 x w tygodniu**

MAKROSKŁADNIKI	DZIEŃ WOLNY	1 TRENING	2 TRENING	MECZ
WĘGLOWODANY	do 3 g/kg m.c. [masy ciała] – do 228g	3–6 g/kg m.c. = od 228 g do 456 g	4–8 g/kg m.c. = od 304 g do 608 g	4–8 g/kg m.c. = od 304 g do 608 g
BIAŁKO	1,8 g/kg m.c. = 136 g	1,8 g/kg m.c. = 136 g	Ok. 2 g/kg m.c. do 2,5 g/kg m.c. = od 152 g do190 g	Ok. 2 g/kg m.c. do 2,5 g/kg m.c. = od 152 g do190 g
TŁUSZCZE	Ok. 25% kalorii	Ok. 25% kalorii	25% do 30% kalorii	25% do 30% kalorii

- **W dzień meczowy lub treningowy utrzymywać deficyt kaloryczny – spożywać do 3500 kcal**
- **W dzień wolny spożywać 2500–2800 kcal**
- **Po treningu spożywać odżywkę typu białkowa**
- **Podczas treningu spożywać odżywkę typu carbo**

Efekt? Wzrost masy ciała o **1,80 kg,** wzrost beztłuszczowej masy ciała **z 88,17 do 92,93 procent,** wzrost masy mięśni szkieletowych **z 34,27 na 37,25 kg,** redukcja tkanki tłuszczowej na 7,07 procent. To oznacza, że zawodnik zwiększył nieco wagę, bo zbudował masę mięśniową, a jednocześnie zredukował masę tłuszczową. Cel osiągnięty.

Badanie kontrolne | przed programem | po programie

MASA BEZTŁUSZCZOWA

FFM:
67,19 kg (88,2%)
72,49 kg (92,9%)

FFMI:
21,7 kg/m²
23,4 kg/m²

FFMI (kg\m²): niska | normalna (17,0) — 21,7 23,4

MASA TŁUSZCZOWA

FM:
9,01 (11,8%)
5,51 (7,1%)

FFMI:
2,9 kg/m²
1,8 kg/m²

FMI (kg\m²): niska | normalna | podwyższ. | wysoka (1,2 5,6 8,9) — 1,8 2,9

MASA MIĘŚNI SZKIELETOWYCH (SMM)

34,27 kg
37,25 kg

PRAWE RAMIĘ
2,37
2,07
2
1

LEWE RAMIĘ
2,44
2,14
2
1

CAŁE CIAŁO
37,3
34,3
35
26

TORS
17,28
15,49
16
12

PRAWA NOGA
7,33
7,19
7
5

LEWA NOGA
7,83
7,38
7
5

WODA

TBW:
48,8 L (63,7%)
52,6 L (67,1%)

ECW:
18,7 L (24,4%)*
19,9 L (25,3%)*

TBW (L): niska | w normie | wysoka (40 46)

ECW (L): niska | w normie | wysoka (15 18)

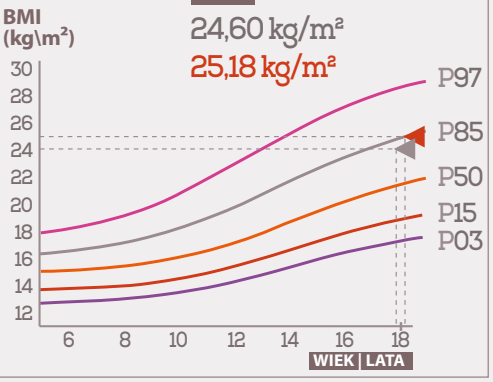
ECW/TBW (%): niska | w normie | wysoka (37 40)

BMI

MASA CIAŁA:
76,20 kg
78,00 kg

WZROST:
176,0 cm
176,0 cm

BMI:
24,60 kg/m²
25,18 kg/m²



BRZUSZNA TKANKA TŁUSZCZOWA & OBWÓD TALII

VAT:
0,2 L
0,2 L

WC:
80,00 cm
81,00 cm

VAT (L): w normie | podwyższona | wysoka (2 3,8)

WC (cm): w normie (94)

Pomiary | przed programem | po programie

	JEDNOSTKA	KWIECIEŃ 2021	CZERWIEC 2021
MASA CIAŁA	kg	76,20	78,00
WZROST	cm	176	176
BODY MASS INDEX	kg/m²	24,60	25,18
MASA TŁUSZCZOWA	kg (%)*	9,01(11,83)	5,51 (7,07)
MASA BEZTŁUSZCZOWA	kg (%)*	67,19 (88,17)	72,49 (92,93)
ZUŻYCIE ENERGII W SPOCZYNKU	kcal/dzień	1839,53	1866,63
POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ		2,00	2,00
ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ	kcal/dzień	3646,02	3687,47
WSKAŹNIK MASY TŁUSZCZOWEJ	kg/m²	2,91	1,78
WSKAŹNIK MASY BEZTŁUSZCZOWEJ	kg/m²	21,69	23,40
MASA MIĘŚNI SZKIELETOWYCH	kg	34,27	37,25
prawe ramię	kg	2,07	2,37
lewe ramię	kg	2,14	2,44
prawa noga	kg	7,19	7,33
lewa noga	kg	7,38	7,83
tors	kg	15,49	17,28
CAŁKOWITA ZAWARTOŚĆ WODY W ORGANIZMIE	L (%)	48,82 (63,67)	52,63 (67,05)
WODA POZAKOMÓRKOWA	L (%)	18,71 (24,40)	19,85 (25,28)
REZYSTANCJA	Ω	456,15	403,80
REAKTANCJA	Ω	70,35	67,16
KĄT FAZOWY	° (centyl)	8,8 (99.)	9,4 (99.)
BRZUSZNA TKANKA TŁUSZCZOWA	l	0,20	0,17
ECW/TBW	%	38,32	37,71

* Udział w masie ciała

Jaki wniosek płynie z tej historii? Że w dwa miesiące można wypracować poprawę w każdym elemencie motorycznym: siłę, wytrzymałość, szybkość, moc. Odpowiednie zarządzanie dietą i treningiem to podstawowe narzędzie prowadzące zawodnika przez sport.

TYGODNIOWY PLAN ŻYWIENIOWY

Zastanawiasz się, jak może wyglądać indywidualny tygodniowy program żywieniowy sportowca, czyli co dietetyk oferuje zawodnikowi? Wyjaśnię to na przykładzie diety zbudowanej dla osoby dorosłej, potrzebującej ok. 2800 kalorii na dobę, czyli redukującej masę tłuszczową. Jadłospis ten składa się co dzień z trzech posiłków i dwóch przekąsek, tak aby dostarczana organizmowi energia pochodziła głównie z węglowodanów, następnie z białek (2800 kcal → W: 400 g, B: 135 g). Przyjrzyj się mu – zobacz, że dania mogą się powtarzać – przygotowywanie podwójnych porcji sprawia, że można mniej czasu spędzać w kuchni, a więcej na treningach. Można zjeść dwie porcje jako kolejne dania (obiad, kolacja) lub jako kolacja jednego dnia i obiad drugiego. Spróbuj!

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE → 8.00						
• owsianka z mango, kokosem i skyrem	• musli z bananem, jogurtem i masłem orzechowym	• parówki z ketchupem, ogórkiem kiszony i pieczywem	• bajgiel ze skyrem, dżemem i masłem orzechowym	• naleśniki orkiszowe z twarożkiem i jabłkiem pieczonym	• jogurt grecki z płatkami Cheerios i bananem	• jajecznica na klarowanym maśle z awokado
DRUGIE ŚNIADANIE → 11.00						
• shake z ananasem i borówkami	• shake czekoladowy	• koktajl banan-ananas	• koktajl banan-ananas	• shake z ananasem i borówkami	• shake białkowy z bananem i rodzynkami	• shake potreningowy z mango, bananem i rodzynkami
OBIAD → 14.00						
• spaghetti alla Campagnola	• chili con carne z wołowiną	• pieczony kurczak z jabłkiem w miodzie i chili	• spaghetti ze szpinakiem, mozzarellą i pomidorkami koktajlowymi	• makaron z pesto, pomidorkami i szynką parmeńską	• indyk z ryżem i buraczkami	• kurczak po chińsku z ryżem
PODWIECZOREK → 16.00						
• tosty z masłem orzechowym, dżemem i jogurtem	• bananowe ciasteczka owsiane	• jogurt grecki z płatkami śniadaniowymi i bananem	• jogurt z pierniczkami i orzechami	• jogurt z pierniczkami i orzecham	• deser proteinowy, wafle ryżowe z dodatkami	• jogurt grecki z płatkami Cheerios i bananem
KOLACJA → 19.00						
• chili con carne z wołowiną	• ryż z indykiem i warzywami	• spaghetti ze szpinakiem, mozzarellą i pomidorkami koktajlowymi	• minizapiekanki z pieczarkami i mozzarellą	• frytki z piekarnika, wrap z mozzarellą	• pizza z prosciutto i mozzarellą	• kurczak po chińsku z ryżem

Dzień 1 poniedziałek

Energia: 2733 kcal | Białko: 146 g | Tłuszcze: 77 g | Węglowodany: 392 g

Śniadanie

● **Owsianka z mango, kokosem i skyrem**
(Kcal: 623 → B: 32 g • T: 20 g • W: 84 g)

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki owsiane	227	60 g	6 łyżek
Mleko 2%	77	150 g	0,5 szklanki
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie
Mango	60	100 g	2 plastry
Żurawina suszona	46	15 g	3 łyżeczki
Pasta kokosowa	122	20 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

- Płatki ugotuj na mleku.
- Gotową owsiankę przełóż do miseczki, dodaj jogurt i wymieszaj.
- Udekoruj potrawę mango pokrojonym w kostkę.
- Posyp resztą składników i polej pastą.

Drugie śniadanie

● **Shake z ananasem i borówkami**
(Kcal: 405 → B: 27 g • T: 2 g • W: 75 g)

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 0%	85	250 g	1 szklanka
Koncentrat białka serwatkowego (WPC)	85	20 g	5 łyżeczek
Ananas	72	160 g	2 plastry
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Borówki amerykańskie	57	100 g	2 garści

Sposób przygotowania:

- Zblenduj wszystkie składniki i wypij napój.

Obiad

● **Spaghetti alla Campagnola**
(Kcal: 603 → B: 30 g • T: 20 g • W: 79 g)

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Makaron durum	358	100 g	garść
Oliwa z oliwek	88	10 g	2 łyżeczki
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1 garść
Cukinia	21	100 g	10 plastrów
Ser mozzarella light 9%	84	50 g	2 łyżki
Bazylia świeża	2	10 g	1 garść
Ser parmezan	31	8 g	2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

- Na oliwę (najlepiej aromatyzowaną czosnkiem) wrzuć cukinię pokrojoną w kostkę, połówki pomidorków koktajlowych, a następnie ugotowany al dente makaron.
- Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem.
- Na koniec dorzuć kawałki mozzarelli – na krótko, żeby się nie roztopiła.
- Makaron przełóż na talerz (może to być też krótki makaron), udekoruj obficie świeżą bazylią, posyp tartym parmezanem.

Podwieczorek

● **Tosty z masłem orzechowym, dżemem i jogurtem**
(Kcal: 452 → B: 20 g • T: 13 g • W: 68 g)

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb tostowy pszenny	188	60 g	2 kromki
Masło orzechowe bez soli	120	20 g	2 łyżeczki
Dżem 100% owoców	36	25 g	1 łyżka
Jogurt naturalny 0%	56	100 g	4 łyżki
Banan	53	60 g	0,5 średniej sztuki

Sposób przygotowania:

- Z pieczywa zrób grzanki.
- Posmaruj je masłem orzechowym i dżemem.
- Zjedz z jogurtem i bananem.

Kolacja

● **Chili con carne z wołowiną**
(Kcal: 649 → B: 37 g • T: 22 g • W: 86 g)

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza gryczana niepalona	277	80 g	8 łyżek
Pieczeń wołowa mielona	114	90 g	1/3 szklanki
Oliwa z oliwek	133	15 g	3 łyżeczki
Cebula	7	18 g	2 małe plastry
Czosnek	6	4 g	pół ząbka
Papryka czerwona	16	60 g	0,5 średniej sztuki
Fasola czerwona konserwowa	49	60 g	3 łyżki
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	0,3 łyżeczki
Papryka wędzona w proszku	3	1 g	1 szczypta
Kumin w proszku	4	1 g	1 szczypta
Pomidory krojone w puszce	34	105 g	7 łyżek
Natka pietruszki	2	6 g	0,5 łyżki

Sposób przygotowania:

- Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
- Mielone mięso wrzuć na patelnię z oliwą, dodaj posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone w kostkę warzywa.
- Dorzuć odsączoną i przepłukaną fasolę. Całość posyp solą, pieprzem i pozostałymi przyprawami.
- Dodaj pomidory i gotuj pod przykryciem ok. 15 minut.
- Danie podaj na ugotowanej kaszy i posyp natką pietruszki.