



Master-Chef

PROSTE ŻYWIENIE

DIETA NA KAŻDY DZIEŃ

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
CO ZNAJDZIESZ W TYM E-BOOKU?	6
Grupa na Facebook'u	6
Dla kogo ten e-book jest skierowany?	7
Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie?	8
Jak korzystać z e-book'a?	12
Korzystanie w praktyce	13
Hierarchia w odżywianiu	14
ZANIM PRZEJDIEMY DO PRZEPISÓW - FAQ	16
1. Co, jeśli w moim jadłospisie znajduje się produkt, którego nie lubię?	
2. Co, jeśli w moim jadłospisie pojawia się dany produkt, a bardziej preferuje inny?	
3. Co z przyprawami? Wliczać w zapotrzebowanie?	
4. Słodzik? Muszę używać, czy mogę zastąpić np. ksylitolem?	
5. Czy mogę przez 2 dni jeść to samo?	
6. Co, jeśli moje zapotrzebowanie różni się od tego, co jest tutaj podane?	
7. Na czym najlepiej smażyć?	
8. Czy tłuszcz, na którym smażę wliczać w bilans?	
9. Czy muszę każde warzywa wliczać w bilans energetyczny?	
10. Czy mogę w swojej diecie pozwolić sobie na produkty rekreacyjne?	
11. Czy muszę spożywać posiłki w takiej samej kolejności?	
12. Czy muszę jeść śniadanie? Czy jest ono najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia?	
13. Czy mogę spożywać po godzinie 18-stej owoce?	
14. A co z napojami?	
15. Z jakiej aplikacji korzystać do liczenia kalorii?	
16. Dlaczego po wpisaniu w aplikację moja kaloryczność różni się od tej podanej przez Ciebie w e-booku?	
17. Produkty ważyć przed czy po obróbce termicznej?	
18. Alternatywy na dobicie białka w diecie	
19. Adnotacja do składników w posiłkach	
PRZYKŁADOWE ŹRÓDŁA MAKROSKŁADNIKÓW	22
Tabela zamienników w diecie	24

SPIS TREŚCI

6 POMYSŁÓW NA SOSY NA WYTRAWNIE	26
4 POMYSŁY NA SOSY NA SŁODKO	27
DIETA 1600 KALORII	28
Lista zakupów	29
Jadłospis na 7 dni	30
DIETA 2000 KALORII	45
Lista zakupów	46
Jadłospis na 7 dni	47
DIETA 2500 KALORII	62
Lista zakupów	63
Jadłospis na 7 dni	64
DIETA 3000 KALORII	79
Lista zakupów	80
Jadłospis na 7 dni	81
DIETA 3500 KALORII	96
Lista zakupów	97
Jadłospis na 7 dni	98
ZAKOŃCZENIE	114



WSTĘP

Bardzo dziękuję za zaufanie i zakup mojego e-booka.

Głównym moim fundamentem w stosunku do diety jest racjonalne podejście i luźna głowa. Korzystam z wielu składników, nie ograniczam się tylko do tych z „fit” składem, ponieważ na każdy produkt znajdzie się miejsce w dobrze zbilansowanej diecie. Kieruję się przede wszystkim świadomym wyborem i niech te przykładowe przepisy posłużą Ci jako inspirację do tworzenia swoich własnych kreatywnych posiłków. Pamiętaj, że nie masz być więźniem swojej diety, nie musisz spożywać posiłków, które Ci nie odpowiadają, nie masz czasu na przygotowanie lub nie przypadły Ci do gustu. Ma to być pomoc i uświadomienie, w jaki sposób powinno wyglądać zdroworozsądkowe podejście do diety. Ma ono posłużyć jako początek do zmiany nawyków lub inspirację, tak żebyś potem mógł/a sam/a siebie poprowadzić. Dlatego nie pozostaje mi nic innego jak życzyć Ci smacznego! :)

CO ZNAJDZIESZ W TYM E-BOOKU?

Znajdziesz tutaj nie tylko przykładowe jadłospisy, ale także przykładowe propozycje do posiłków, które możesz wpleść do swojego menu. Dostaniesz również ode mnie kilka pomysłów na sosy na wytrwanie i na słodko oraz odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania przy układaniu/przyrządzaniu posiłków. E-book ten ma służyć jako pomoc w komponowaniu diety, wskazaniu, że miejsce w diecie znajdzie się na każdy produkt, a jedynym naszym ograniczeniem w przyrządzaniu posiłków jest nasz głowa. Znajdziesz ponad 50 przepisów prostych posiłków, które może przygotować nawet laik w kuchni, także stopień trudności nie wymaga zdolności kulinarnych. Potraktuj tego e-booka jako naukę do prowadzenia samej/samego siebie. Zawsze możesz wrócić do jakiegokolwiek przepisu i wkomponować go w swoje menu danego dnia.

**PAMIĘTAJ, ŻE WSZYSTKIE POSIŁKI W JADŁOSPISACH
SĄ TYLKO PROPOZYCJAMI, KTÓRE MOŻESZ
DOWOLNIE ZMIENIAĆ I MODYFIKOWAĆ!**



DLA KOGO TEN E-BOOK JEST SKIEROWANY?

Przede wszystkim jest on skierowany dla osób, które nie wiedzą jak układać zbilansowaną dietę, z jakich produktów korzystać, które warto ze sobą łączyć. Jeśli brakuje Ci czasu na wymyślanie nowych dań, ten e'book jest IDEALNYM ROZWIĄZANIEM dla Ciebie.

To nie jest typowa „rozpiska dietetyczna”, której musisz się ściśle trzymać przez określony czas. Możesz zmieniać sobie kolejność posiłków czy wybierać sobie te dania, na które masz w ochotę. W kuchni kieruję się minimalizmem i przywiązuję uwagę do czasu przygotowania posiłków. Ma być po prostu smacznie, minimalistycznie i szybko. Większość zawartych dań w e'booku charakteryzuje się prostotą, a także czas potrzebny na przygotowanie i zrobienie większych posiłków zazwyczaj zamyka się w 5-40 minutach. Pamiętaj, że zawsze stawiaj na pierwszym miejscu swoje PREFERENCJE tak, więc jeśli jakiś składnik/posiłek Ci nie odpowiada, to możesz je pominąć i zamienić z innym lub wpleść w każdy jadłospis swoje dotychczasowe ulubione danie.

ZAWSZE NA PIERWSZYM MIEJSCU STAWIAJ SWOJE PREFERENCJE.

Wszystkie posiłki zostały przygotowane bez jakichkolwiek suplementów jak np. białka serwatkowego. Jak zauważyłaś/eś w niektórych daniach także są już „gotowe” produkty jak np. jogurty proteinowe, które możesz kupić w większości dyskontach takich jak np. biedronka, Tesco, Lidl, Kaufland.

ZAPAMIĘTAJ!

**DOSTOSUJ DIETĘ DO SWOJEGO
STYLU ŻYCIA, A NIGDY
NIE ODWROTNIE!**

DZIEŃ I

MINI PIZZA

Składniki:
1 kromka chleba
1 łyżka miodu
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka majonezu
1 łyżka kebabu
1 łyżka sera żółtego
1 łyżka sera białego
1 łyżka sera żółtego
1 łyżka sera białego
1 łyżka sera żółtego
1 łyżka sera białego

Wartości odżywcze:
Kaloryczność: 366 kcal
Białko: 27,7g
Tłuszcze: 19,5g
Węglowodany: 17,9g



WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Kaloryczność: 366 kalorii

Białko: 27,7g

Tłuszcze: 19,5g

Węglowodany: 17,9g

SKYR NATURALNY Z OWOCAMI

Składniki:
1 łyżka miodu
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka majonezu
1 łyżka kebabu
1 łyżka sera żółtego
1 łyżka sera białego
1 łyżka sera żółtego
1 łyżka sera białego

Wartości odżywcze:
Kaloryczność: 369,2 kcal
Białko: 25,3g
Tłuszcze: 9,1g
Węglowodany: 42,4g



WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Kaloryczność: 369,2 kalorii

Białko: 25,3g

Tłuszcze: 9,1g

Węglowodany: 42,4g



DIETA

2000 KALORII

MAKRO:

120g Białko

67g Tłuszcze

230g Węglowodany

DZIEŃ I

OWSIANKA Z SERKIEM WIEJSKIM I OWOCAMI



WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Kaloryczność: 561,8 kalorii

Białko: 28,3g

Tłuszcze: 20,6g

Węglowodany: 58,3g

KANAPKI Z TWAROŻKIEM, RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM



WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Kaloryczność: 499,3 kalorii

Białko: 27,5g

Tłuszcze: 13,3g

Węglowodany: 61,3g



DIETA

2500 KALORII

MAKRO:

140g Białko

75g Tłuszcze

316g Węglowodany



DZIEŃ II

SZAKSZUKA



WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Kaloryczność: 705,7 kalorii

Białko: 42,3g

Tłuszcze: 21,3g

Węglowodany: 79,7g

WRAPY NA SŁODKO Z TWAROGIEM I BANANEM



WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Kaloryczność: 613,1 kalorii

Białko: 28,3g

Tłuszcze: 26,4g

Węglowodany: 65,6g



DIETA

3000 KALORII

MAKRO:

170g Białko

83g Tłuszcze

393g Węglowodany



DZIEŃ IV

TOFU A'LA CARBONARA



WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Kaloryczność: 981,2 kalorii

Białko: 51,9g

Tłuszcze: 41,9g

Węglowodany: 94,7g

PROTEINOWE DANIO



WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Kaloryczność: 431,1 kalorii

Białko: 33,7g

Tłuszcze: 11g

Węglowodany: 44,9g

DZIEŃ I

KANAPKI Z JAJKIEM SADZONYM



WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Kaloryczność: 711,4 kalorii

Białko: 46,5g

Tłuszcze: 29,5g

Węglowodany: 63,5g

SHAKE OREO + WAFLE RYŻOWE



WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Kaloryczność: 844,1 kalorii

Białko: 29,9g

Tłuszcze: 15,9g

Węglowodany: 142g