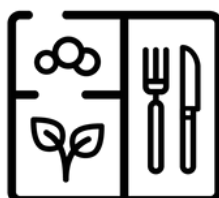




JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BIEGU "OD KUCHNI"?

MINI E-BOOK



WITAJ!



- Jak się odżywasz na co dzień?
- Czy potrafisz prawidłowo komponować posiłki?
- Czy dbasz o to, aby zapewnić swojemu organizmowi odpowiednią ilość niezbędnych składników odżywczych?

Bez względu na to, czy Twoim celem jest osiągnięcie konkretnych wyników sportowych, czy po prostu „bieg przez życie” w zdrowiu i dobrym samopoczuciu, jedną z kluczowych kwestii, koniecznych do utrzymania tempa jest prawidłowe odżywianie.

W cateringu prozdrowotnym Dietific stawiamy sobie za priorytet, wspomóc naszych klientów w wyzwaniach codziennego życia, poprzez zapewnienie im racjonalnych, wysoko-odżywczych posiłków. Dzisiaj natomiast, chcemy pomóc w nieco inny sposób - szerząc wiedzę z zakresu dietetyki! A wszystko po to, abyś sam, w zakamarkach swojej kuchni, umiał przygotowywać pełnowartościowe dania, dostosowane do Twojego zapotrzebowania i podejmowanych aktywności.

Niezależnie od tego czy uprawiasz sport zawodowo czy amatorsko (a nawet jeżeli nie uprawiasz go wcale ;)), zwróć uwagę na swój sposób odżywiania! Zdrowa dieta zwiększy Twoją efektywność, wpłynie pozytywnie na regenerację, zmniejszy ryzyko wielu problemów zdrowotnych oraz pomoże szybciej realizować Twoje cele, bez względu na to czy dotyczą poprawy zdrowia, sylwetki, czy wyniku.

Chcemy, żebyś wiedział co robić i na co zwracać uwagę, aby wesprzeć swój organizm, mieć więcej energii i móc pomagać razem z nami podczas Poland Business Run!

W tym celu, na kolejnych kartach tej krótkiej książeczki, przybliżymy Ci najważniejsze pojęcia, zaprezentujemy kilka zdrowych przepisów i zalejemy gradem ciekawostek, o których być może do tej pory nie miałeś pojęcia. ☺

Milej lektury!



DIETIFIC

SPIS TREŚCI



01. Zapotrzebowanie kaloryczne
02. Zapotrzebowanie na białko
03. Zapotrzebowanie na tłuszcze
04. Zapotrzebowanie na węglowodany
05. Odpowiednia podaż witamin i minerałów
06. Odpowiednia podaż antyoksydantów
07. Nawodnienie
08. Posiłek przedtreningowy: zasady i przepisy kulinarne
09. Posiłek potreningowy: zasady i przepisy kulinarne
10. Pełnowartościowe dania dla głodnych biegaczy na każdą porę!



DIETIFIC



01. ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE

Na „dzienne zapotrzebowanie kaloryczne” (całkowitą przemianę materii - TDEE) składa się kilka parametrów. Najbardziej znaczące to:

podstawowa przemiana materii (BMR)	termogeneza wynikająca z ćwiczeń (EAT)	termogeneza nie wynikająca z ćwiczeń (NEAT)
ilość kalorii niezbędna do utrzymania podstawowych procesów życiowych	ilość kalorii spalana podczas aktywności treningowych (np. siłownia, zajęcia fitness, jogging, pływanie)	ilość kalorii spalana podczas spontanicznych aktywności (np. gestykulacja, odruchy, spacer, sprząatanie).



Czy wiesz że... to często termogeneza nie wynikająca z ćwiczeń (NEAT) determinuje ilość kalorii, jaką możemy spożyć w ciągu dnia, bez ryzyka przybrania na wadze? EAT (treningi) stanowią tylko małą część naszego życia. NEAT to natomiast jego główny element!

Zacząłeś trenować, więcej się ruszasz? Pamiętaj o tym, że Twoje zapotrzebowanie kaloryczne wzrosło! Warto mieć to na uwadze i dostosować podaż kalorii do aktualnych wydatków energetycznych oraz celu. Zbyt niska podaż energii może skutkować utratą tkanki mięśniowej, spowolnieniem regeneracji, zwiększeniem ryzyka urazów, skłonnością do różnego rodzaju dolegliwości i chorób.

Jedzenie poniżej poziomu podstawowej przemiany materii może skutkować pojawieniem się różnego rodzaju problemów zdrowotnych. Nie zawsze mniej, oznacza lepiej! Choć jednocześnie „co za dużo, to nie zdrowo”! Grunt to odnaleźć równowagę i odżywiać się w zgodzie z potrzebami swojego organizmu.



DIETIFIC



JAK WYLICZYĆ ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE?

Jeżeli nie masz przy sobie kalkulatora swoją podstawową przemianę materii możesz w przybliżeniu policzyć wiedząc, że **Twój organizm potrzebuje 1 kcal na każdy kilogram prawidłowej masy ciała na każdą godzinę.**

Jeżeli chcesz być bardzo dokładny, powinieneś zastosować jeden z poniższych wzorów:



a) Mifflina:

- $BMR \text{ (kobiety)} = (10 \times \text{masa ciała [kg]}) + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times \text{wiek}) - 161$
- $BMR \text{ (mężczyźni)} = (10 \times \text{masa ciała [kg]}) + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times \text{wiek}) + 5$

b) Harrisa-Benedicta:

- $BMR = 655 + (9,6 \times \text{masa ciała [kg]}) + (1,8 \times \text{wzrost [cm]}) - (4,7 \times \text{wiek})$
- $BMR = 66 + (13,7 \times \text{masa ciała [kg]}) + (5 \times \text{wzrost [cm]}) - (6,8 \times \text{wiek})$

Wyliczoną wartość, mnożymy przez współczynnik aktywności (PAL) i w ten sposób otrzymujemy nasze całkowite dzienne zapotrzebowanie energetyczne (TDEE).

Sugerowane wartości PAL:

- siedzący tryb życia i lekka aktywność: 1,2-1,69,
- umiarkowanie aktywny tryb życia: 1,7-1,79,
- aktywny tryb życia: 1,8-1,99,
- bardzo aktywny tryb życia: 2-2,4

UWAGA! Wybierając współczynnik aktywności bądź ze sobą szczerzy!

Uzyskany wynik to Twoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne na utrzymanie masy ciała.

Jeżeli Twoim celem jest redukcja masy ciała:
spożywaj mniejszą ilość kalorii niż sugerują wyliczenia.

Jeżeli chcesz przytyć:
bądź pracujesz nad budową masy mięśniowej - wówczas
warto pomyśleć nad delikatną nadwyżką kalorii.



DIETIFIC



02. ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO

Białko jest składnikiem budulcowym, wchodzącym w skład hormonów, enzymów, tkanek, wspierającym regenerację. Zapotrzebowanie na białko zależy od wielu czynników, m.in. od wieku, stanu zdrowia, podejmowanej aktywności fizycznej, jej częstotliwości i charakteru. Przeważnie wylicza się je w odniesieniu do 1 kg masy ciała, przyjmując wartości:

0,7-1,0 g/kg masy ciała	1,0-1,4 g/kg masy ciała	1,4-2 g/kg masy ciała
u zdrowych osób dorosłych wykazujących się niskim poziomem aktywności	u zdrowych osób dorosłych wykazujących się średnim poziomem aktywności	u zdrowych osób dorosłych wykazujących się wysokim poziomem aktywności



W przypadku nadwagi i otyłości
zapotrzebowanie na białko wylicza
się biorąc pod uwagę należną masę
ciała (tą do której dążymy,
optymalną dla danego wieku i
wzrostu).

Spożycie białka pod kątem wsparcia budowy mięśni i poprawy efektów treningowych najlepiej jest rozłożyć równomiernie w ciągu całego dnia (optymalnie ok. 20-30g białka w każdym posiłku). Jest to związane z koncepcją tzw. progu leucynowego, którego osiągnięcie będzie sprzyjało nasileniu syntezy białek mięśniowych.

Polecane, przykładowe źródła białka: chude mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, rośliny strączkowe, zboża, soja i jej przetwory.



DIETIFIC



03. ZAPOTRZEBOWANIE NA TŁUSZCZE

Tłuszcze stanowią element struktury błon komórkowych. Są składnikiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania m.in. gospodarki hormonalnej oraz są konieczne do prawidłowego wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), stanowiąc jednocześnie ich główne źródło.



Pamiętaj! Nie tyje się od tłuszczu, tylko od nadmiaru kalorii!

Jeśli spożywamy więcej kalorii, niż wynosi nasze codzienne zapotrzebowanie, wówczas możemy spodziewać się przyrostu masy ciała, bez względu na to, czy głównym ich źródłem będą produkty zawierające tłuszcz, czy np. węglowodany.

Zalecane codzienne spożycie tłuszczów oscyluje w granicach 20-35% całkowitej kaloryczności diety. Nasycone kwasy tłuszczowe (pochodzenia zwierzęcego) powinny stanowić maksymalnie 10% codziennego źródła energii, natomiast tłuszcze jedno- i wielonienasycone (pochodzenia roślinnego) pozostałą część.

Szczególne uwagę należy zwrócić na kwasy OMEGA-3 (w tym kwasy EPA i DHA), które nie tylko wpływają bardzo korzystnie na pracę mózgu, ale również działają mocno przeciwzapalnie, a w kontekście ćwiczeń fizycznych będą wspierać regenerację powysiłkową.

Polecane, przykładowe źródła tłuszczów: oliwa z oliwek, oleje roślinne do stosowania na zimno, orzechy, nasiona, pestki, tłuste ryby, awokado, siemię lniane, nasiona chia.



DIETIFIC



04. ZAPOTRZEBOWANIE NA WĘGLOWODANY

Węglowodany pełnią w naszym ciele szereg istotnych funkcji, wśród których jedną z ważniejszych jest dostarczanie komórkom naszego organizmu energii do prawidłowej pracy. Spożywanie węglowodanów pozwala uzupełnić zapasy glikogenu w wątrobie i w mięśniach, dzięki czemu jesteśmy w stanie utrzymać względnie stabilny poziom cukru we krwi (glikogen wątrobowy), a na treningu możemy cisnąć na wysokich obrotach (glikogen mięśniowy).

Im bardziej jesteś aktywny, tym wyższe jest Twoje zapotrzebowanie na węglowodany. I choć w obecnych czasach coraz więcej osób decyduje się na diety nisko-węglowodanowe, to (nie)stety dla większości z nas nie będą one rozwiązaniem optymalnym.



Ciekawostka: nie ma żadnych konkretnych dowodów przemawiających za wyższością diet skrajnie nisko-węglowodanowych nad dietą konwencjonalną.

Zastosowanie tych pierwszych w zdecydowanej większości przypadków nie przyniesie większych korzyści zdrowotnych i sylwetkowych, a wdrażanie ich bez nadzoru specjalisty – może pociągnąć za sobą liczne konsekwencje.

W przypadku braku konkretnego celu, reprezentując niski lub umiarkowany poziom aktywności - sprawdzi się podaż węglowodanów uwarunkowana ilością pozostałych makroskładników (po ustaleniu liczby kalorii przeznaczonych na białko i tłuszcze, pozostałą część mogą stanowić węglowodany).

Jeśli zawodowo trenujesz sporty wytrzymałościowe Twoje zapotrzebowanie na węglowodany może sięgać 10 g/kg m.c., a nawet więcej!

Przy codziennych, intensywnych treningach, warto potraktować węglowodany priorytetowo - wyliczając zapotrzebowanie na ten makroskładnik, na podstawie wspomnianej proporcji. W sytuacji większej ilości węglowodanów w diecie, można nieco zmniejszyć podaż tłuszczów.



DIETIFIC



WĘGLOWODANY: BŁONNIK

Pisząc o węglowodanach, grzechem byłoby nie wspomnieć o błonniku!

Błonnik to różnego rodzaju substancje (głównie pochodzenia roślinnego), które nie ulegają trawieniu. Jego spożycie niesie ze sobą wiele zalet i jest wręcz konieczne do zachowania układu pokarmowego w optymalnym stanie!



Choć w zależności od źródła rekomendacje dotyczące zalecanego dziennego spożycia błonnika są nieco inne, generalnie wahają się w przedziale 25-40g dla osób zdrowych.

Błonnik wspomaga perystaltykę jelit, poprawia regularność wypróżnień, stanowi pożywkę dla mikrobioty jelit, wpływa korzystnie na poziom glukozy i cholesterolu we krwi, działa prewencyjnie w kontekście nowotworu jelita grubego, a jego obecność w posiłku przyspiesza nadejście uczucia sytości.

Polecane, przykładowe źródła węglowodanów (i błonnika):
wyroby pełnoziarniste (pieczywo, mąki, makarony), kasza, ryż,
owoce, warzywa (jako źródło węglowodanów przede wszystkim
rośliny strączkowe i ziemniaki).



DIETIFIC



05. ODPOWIEDNIA PODAŻ WITAMIN I MINERAŁÓW

Choć intensywne ćwiczenia zwiększają zapotrzebowanie na niektóre witaminy i składniki mineralne, to w dużej mierze zostaje ono pokryte za pomocą produktów konwencjonalnych, których jemy więcej ze względu na wyższe zapotrzebowanie kaloryczne. W sytuacji, gdy nasza dieta jest odpowiednio zbilansowana, a posiłki różnorodne, niedobory pokarmowe są stosunkowo rzadkie.

Niestety, w praktyce wygląda to różnie, ze względu na brak świadomości na tematy żywieniowe i życie w biegu, co ogranicza czas na szukanie najlepszych opcji, a sprzyja konsumpcji tego, co szybkie i proste w przygotowaniu lub możliwe do kupienia „na już”.

Jeżeli utożsamiasz się z powyższym stwierdzeniem, a w dodatku jesteś osobą aktywną, zwróć szczególną uwagę na odpowiednią podaż związków, na które zapotrzebowanie we wspomnianych okolicznościach wzrasta, a mianowicie: witaminy z grupy B, witamina E, witamina C, wapń, żelazo, cynk, magnez, sód i potas.



Popularne multiwitaminy to często bardziej chwyt marketingowy, niż produkt przynoszący realną korzyść.

Składy multiwitamin pozostawiają zazwyczaj wiele do życzenia: składniki często są kiepskiej jakości i w słabo przyswajalnych formach, część z nich wzajemnie się wyklucza, nie wszystkich tych związków potrzebujesz.

Najwięcej korzyści przyniesie Ci suplementacja, dobrana na podstawie szczegółowego wywiadu medycznego lub/i odpowiednich badań.

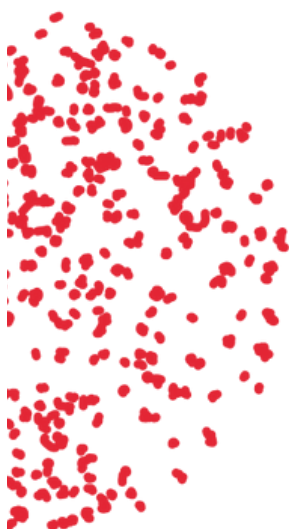


DIETIFIC



06. ODPOWIEDNIA PODAŻ ANTYOKSYDANTÓW

Antyoksydanty, inaczej przeciwutleniacze, to substancje zwalczające wolne rodniki, których nadmiar prowadzi do powstawania zjawiska zwanego stresem oksydacyjnym (zaburzona równowaga pomiędzy mechanizmami obronnymi, a produkcją wolnych rodników).



Wysoko-przetworzona żywność, zanieczyszczone środowisko, palenie papierosów, chroniczne niedosypianie, przewlekłe choroby, długotrwały stres – będą zwiększać natężenie tego zjawiska.

Niestety, wytwarzaniu wolnych rodników sprzyja również aktywność fizyczna. Tej ostatniej jednak nie warto sobie odmawiać!

Ruch niesie ze sobą bowiem szereg innych zalet, a nadwyżkę wolnych rodników warto zmniejszać za pomocą antyoksydantów, zawartych licznie m.in. w owocach (szczególnie tych jagodowych), warzywach i przyprawach.



Czy wiesz, że... stres oksydacyjny przyspiesza procesy starzenia? Długotrwała ekspozycja na niego, będzie wiązała się z przedwczesnym pogorszeniem się stanu skóry (parametrów urodowych) oraz większym ryzykiem chorób takich jak np.: Alzheimer, Parkinson czy różnego rodzaju nowotwory.



DIETIFIC



07. ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

Uczucie pragnienia świadczy już o 2%-tym odwodnieniu! Nie czekaj więc, aż po całym dniu dopadniesz butelkę mineralnej niczym wielbłąd wodopoj! Zamiast tego popijaj wodę systematycznie w szkole, w pracy, w domu.

Swoje minimalne, dzienne zapotrzebowanie na płyny możesz wyliczyć na podstawie następującego wzoru: $30 \text{ ml} \times \text{masa ciała [kg]} = \dots \text{ ml}$

W przypadku intensywnych treningów zaleca się dodatkowo picie wody w trakcie ćwiczeń (ponad wyliczone zapotrzebowanie), a żeby utrzymywać odpowiednie nawodnienie.

Do płynów zaliczamy przede wszystkim wodę, ale również zupy, soki, herbatę, a nawet kawę! W przypadku wypijania do 3 filiżanek kawy dziennie możesz je wliczać do swojego dziennego bilansu bez obaw! ☺ Pamiętaj, że źródłem płynów są także owoce, warzywa (zwłaszcza te dojrzałe i soczyste) oraz produkty mleczne..



Czy wiesz, że... w przypadku treningów o umiarkowanej intensywności trwających do 1 godz. picie napojów sportowych nie przyniesie żadnych konkretnych korzyści, a czasem wręcz mija się z celem ze względu na zawarte w nich kalorie?

W przypadku aktywności o dużej intensywności, trwających powyżej godziny napoje hipo- i izotoniczne mogą być przydatne (szczególnie gdy zależy nam na jak najlepszym wyniku).



DIETIFIC

JAK NAJLEPIEJ STOSOWAĆ PRZEPISY?

Jeżeli zależy Ci na odżywczych i smacznych daniach możesz wszystko ugotować stosując miary domowe i modyfikować przepisy tak jak lubisz (możesz zmieniać owoce i warzywa, rodzaj mięsa czy stosowane dodatki węglowodanowe). Potraktuj przepis jako wskazówkę jak prawidłowo skomponować danie.

Jeżeli zależy Ci na tym, żeby danie było starannie zbilansowane i dostosowane do treningu **podczas gotowania odważaj wszystko dokładnie na wadze**. Wiemy, że to duży wysiłek, ale to właśnie ta dokładność decyduje o skuteczności Twojej diety!



DIETIFIC

08. POSIŁEK PRZEDTRENINGOWY

Wyróżnia się dwa podejścia:

1.

pełnowartościowy posiłek, zawierający głównie węglowodany złożone (np. pełnoziarnisty makaron, kasza), białka i tłuszcze, zjedzony na 2-4 godz. przed treningiem - długi odstęp jest konieczny, aby zapobiec załeganiu pokarmu w żołądku podczas ćwiczeń, co może skutkować zmniejszoną efektywnością na treningu, pogorszeniem samopoczucia i dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego w trakcie.

2.

pełnowartościowa przekąska, zawierająca głównie węglowodany proste (np. banan, jabłko), białka i tłuszcze, zjedzona na 1-1,5 godz. przed treningiem - odstęp jest krótszy ze względu na obecność w posiłku węglowodanów prostych, dodających energii szybciej, lecz na krótszy czas.

**Na kolejnych stronach
prezentujemy przepisy na posiłki
przedtreningowe!**

**Nie masz czasu gotować?
Zamów nasze diety
Sport lub Power plan!**



DIETIFIC



08. POSIŁEK PRZEDTRENINGOWY: PRZEPIS NR 1

Placuszki bananowe z jogurtem naturalnym i owocami

Wartość odżywcza (1 porcja):

330 kcal, B: 14,4g T: 9,6g, W: 50,5g

Składniki podstawowe (na 2 porcje):

banan 70 g (1 sztuka bez skórki)
jogurt naturalny 80 g (4 łyżki)
jaja 50 g (1 duża sztuka)
olej rzepakowy 10 g (2 łyżeczki)
mąka pszenna razowa 70 g (7 łyżek)
soda oczyszczona 0.5 g (szczypta)
proszek do pieczenia 0.5 g (szczypta)
cukier muscavado 10 g (1 łyżeczka)

Dodatki (na 2 porcje):

jogurt naturalny 150 g (1 małe opakowanie)
świeże owoce: nektarynki 50 g (1 mała sztuka), morele 50 g (2 średnie sztuki), borówki 10 g (mała garść)

Wykonanie:

Ze składników podstawowych przygotować ciasto: jajo wymieszać z olejem i jogurtem. Dodać mąkę, cukier, proszek do pieczenia i sodę. Banany pokroić w kostkę lub półplasty (można też zblendować). Wymieszać dokładnie. Smażyć placuszki na patelni beztłuszczowo, można też ciasto wyłożyć na blachę w formie placuszków i upiec w piekarniku (kilkanaście minut w 185 st. C).

Podawać z jogurtem naturalnym i świeżymi owocami.

**Nie masz czasu gotować?
Zamów nasze diety
Sport lub Power plan!**



DIETIFIC



08. POSIŁEK PRZEDTRENINGOWY: PRZEPIS NR 2

Sticky rice z owocami i prażonym sezamem

Wartość odżywcza (1 porcja):

323 kcal, B: 5g T: 14,8g, W: 47g

Składniki (na 1 porcję):

ryż jaśminowy (suchy) 35 g (3 łyżki)

mleko kokosowe tłuste 60 g (6 łyżek)

woda 100 g (mniej niż ½ szklanki)

cukier brązowy 10 g (2 łyżeczki)

sok z limonki 5 g (1 łyżeczka) oraz szczypta skórki z limonki

sezam - 5 g (1 łyżeczka)

świeże owoce: mango 50 g (1/3 średniej sztuki), brzoskwinia 50 g (1 sztuka)

Wykonanie:

Ryż zalać wrzącą wodą. Doprowadzić do wrzenia i gotować aż ryż wchłonie wodę i będzie miękki. Mleko kokosowe wymieszać z cukrem, sokiem i skórką z limonki i podgrzać. Dodać ryż i pozostawić na minimum 2 godziny, żeby ryż wchłonął płyn. Przed podaniem posypać sezamem i dodać świeże owoce.

**Nie masz czasu gotować?
Zamów nasze diety
Sport lub Power plan!**



DIETIFIC



09. POSIŁEK POTRENINGOWY

Jeśli kolejny trening mamy zaplanowany w ciągu najbliższych 24 godz. - dobrze będzie spożyć posiłek potreniingowy do ok. 1 godz. po treningu, tak aby jak najszybciej uzupełnić utracone zasoby glikogenu mięśniowego. W takiej sytuacji, może to być zarówno pełnowartościowy posiłek, jak i przekąska składająca się ze źródeł węglowodanów prostych i białka.

Jeżeli natomiast kolejny trening planujemy za dzień, dwa lub w nieokreślonej przyszłości, wówczas odległość posiłku od jednostki treningowej nie będzie już tak istotna, a optymalnym rozwiązaniem będzie zjedzenie pełnowartościowego posiłku w momencie uczucia głodu lub o przewidzianej godzinie.

Czy wiesz, że... odżywka białkowa to nie MUST HAVE prawdziwego sportowego świra, ani magiczny eliksir na przyrost mięśni?

To po prostu jedno z wielu źródeł białka, z którego możesz skorzystać, jeżeli odpowiada Ci jej smak lub masz problem z uzupełnieniem zapotrzebowania na białko z konwencjonalnej żywności.

Na kolejnych stronach prezentujemy przepisy na posiłki potreniingowe!

**Nie masz czasu gotować?
Zamów nasze diety
Sport lub Power plan!**



DIETIFIC



09. POSIŁEK POTRENINGOWY: PRZEPIS NR 1

Razowe spaghetti z kremowym sosem ze szpinakiem
i cukinią z pieczoną pierśią indyka

Wartość odżywcza (1 porcja):

406 kcal, B:33,2g T: 11,9g, W: 40,6g

Składniki (1 porcja)

filet z indyka 100 g
makaron spaghetti ugotowany 120 g (1 kopia szklanka)
śmietanka słodka 18% 25 g (1 i ½ łyżki)
mleko 0.5% 60 g (6 łyżek)
ser pleśniowy typu blue 18 g (1 plaster)
wino białe 8 g (1 łyżka)
pomidor suszony 5 g (1 sztuka)
cukinia 50 g (1/2 małej sztuki)
szpinak świeży młode liście 25 g (2 garści)
mąka ziemniaczana 2 g (1/2 łyżeczki)
oliwa 5 g (1 łyżeczka)

Wykonanie:

1. Szpinak lekko poddusić na połowie oliwy, dodać mleko, pokruszony ser oraz wino, całość zagotować. Dodać cukinię pokrojoną w kosteczkę oraz pokrojony w paski suszony pomidor. Całość podgotować do miękkości warzyw, na koniec zahartować sos śmietanką wymieszaną z mąką ziemniaczaną i doprawić do smaku.
2. Filet z indyka natrzeć ziołami (majeranek, rozmaryn, czosnek suszony, bazylia) i pozostałą oliwą. Odstawić do marynowania na godzinę. Następnie zawinąć w folię i upiec lub ugrillować.
3. Podawać makaron z sosem warzywnym oraz plastrami pieczonego indyka.

**Nie masz czasu gotować?
Zamów nasze diety
Sport lub Power plan!**



DIETIFIC



09. POSIŁEK POTRENINGOWY: PRZEPIS NR 2

**Szaszłyk warzywny z kurczakiem z pieczonymi
młodymi ziemniakami i mixem sałat**

Wartość odżywcza (1 porcja):

375 kcal, B:32,5g T: 13,3g, W: 36,7g

Składniki (1 porcja składająca się z 2 szaszłyków)

Szaszłyki:

filet z kurczaka 120 g (połowa dużej piersi)
pieczarki 60 g (4 sztuki)
cukinia 60 g (połowa małej sztuki)
papryka czerwona 40 g (4 średnie paski)
cebula czerwona 30 g (8 plastrów)
oliwa 5 g (1 łyżeczka)

Ziemniaczki:

ziemniaki młode 170 g
masło 5 g (1 łyżeczka)
oliwa 2 g (1 łyżeczka)
koperek 5 g (1 łyżeczka)

Dodatki:

mix sałat 20 g (duża garść)
pomidor koktajlowy 40 g (8 sztuk)

Wykonanie:

1. Mięso zamarynować w oliwie z przyprawami. Przygotować szaszłyki nadziewając naprzemiennie na wykałaczkę zamarynowane mięso i warzywa. Piec z parą lub grillować.
2. Ziemniaki oczyścić, wymieszać z oliwą, solą, pieprzem i upiec. Po upieczeniu wymieszać z roztopionym masłem i siekanym koperkiem.
3. Podawać szaszłyki z ziemniakami i mixem sałat z pomidorkami.

**Nie masz czasu gotować?
Zamów nasze diety
Sport lub Power plan!**



DIETIFIC

10. PEŁNOWARTOŚCIOWE DANIA DLA GŁODNYCH BIEGACZY NA KAŻDĄ PORĘ DNIA



**Na kolejnych stronach
prezentujemy przepisy
na posiłki dla Ciebie!**

**Nie masz czasu gotować?
Zamów nasze diety
Sport lub Power plan!**



DIETIFIC



10. KAŻDA PORA: PRZEPIS NR 1

Owsianka z nasionami chia, świeżymi owocami i twarożkiem waniliowym

Wartość odżywcza (1 porcja):

383 kcal, B:23,2g T: 10,8g, W: 54,3g

Składniki (1 porcja):

płatki owsiane 25 g (2.5 łyżki)
nasiona chia 12 g (1 łyżeczka)
mleko 0.5% 145 g (2/3 szklanki)
miód 10 g (2 łyżeczki)
ekstrakt waniliowy - kilka kropli
brzoskwinia 50 g (1 sztka)
maliny i borówki 50 g (duża garść)
płatki migdałowe 5 g (1 łyżeczka)
jogurt naturalny 25 g (1.5 łyżki)
ser twarogowy chudy 50 g (1/3 klinka)

Wykonanie:

Płatki owsiane zagotować na mleku. Dodać nasiona chia, połowę miodu i ekstraktu waniliowego, odstawić do napęcznienia.

Serek rozmieszać z jogurtem, pozostałym miodem i ekstraktem z wanili. Podawać owsiankę z twarożkiem i świeżymi owocami.

**Nie masz czasu gotować?
Zamów nasze diety
Sport lub Power plan!**



DIETIFIC



10. KAŻDA PORA: PRZEPIS NR 2

Curry z kalafiolem i ciecierzycą podawane z dodatkiem kaszy jaglanej

Wartość odżywcza (1 porcja):

403 kcal, B:14,5g T: 16g, W: 56,6g

Składniki (1 porcja):

kasza jaglana (sucha) 65 g (6 i ½ łyżki)
kalafior świeży 100 g (2 garści różyczek)
cebula 12 g (2 plastry)
ciecierzyca ugotowana 75 g (2/3 szklanki)
dynia 75 g (1 szklanka dyni w kostce)
czosnek 2 g (pół ząbka)
imbir świeży 2 g (starte 1/3 łyżeczki)
pomidory 50 g (1 sztuka)
olej sezamowy 5 g (1 łyżeczka)
mleko kokosowe 35 g (4 łyżki)
bulion warzywny 50 g (1/4 szklanki)
kolendra świeża 2 g (3 gałązki)

Wykonanie:

Kaszę ugotować.

Na oliwie zeszklić posiekaną cebulę, imbir i przeciśnięty czosnek. Dodać rozdrobnionego kalafiora, dynię, pomidory, bulion i przyprawy (curry, papryka ostra i słodka) i całość zagotować aż składniki będą miękkie.

Na koniec dodać ciecierzycę, mleko kokosowe i lekko poddusić do zagęszczenia sosu. Doprawić do smaku. Curry podawać z kaszą jaglaną i świeżą kolendrą.

**Nie masz czasu gotować?
Zamów nasze diety
Sport lub Power plan!**

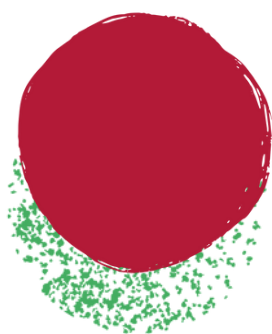


DIETIFIC

PODSUMOWANIE

DOSZEDŁEŚ Z NAMI DO TEGO MOMENTU? ŚWIETNIE! TERAZ CZAS, ABY NOWO ZDOBYTĄ WIEDZĘ ZACZAĆ WCIELAĆ W ŻYCIE!

Jeśli na myśl o planowaniu strategii żywieniowej i gotowaniu robi Ci się słabo - zachęcamy do zapoznania się z naszą ofertą - "Dietific - najlepszy, prozdrowotny catering dietetyczny" z dostawą do domu.



**A może masz jakieś pytania?
Coś Cię zaskoczyło?**

**Napisz do nas na maila:
zamowienia@dietific.pl
lub zadzwoń: +48 797 400 929**

**Dalsze wskazówki i porady znajdziesz
na naszych mediach społecznościowych:**

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)



DIETIFIC