

DIETA 2500 kcal



SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Kalorie: 2530

Węglowodany: 306 g

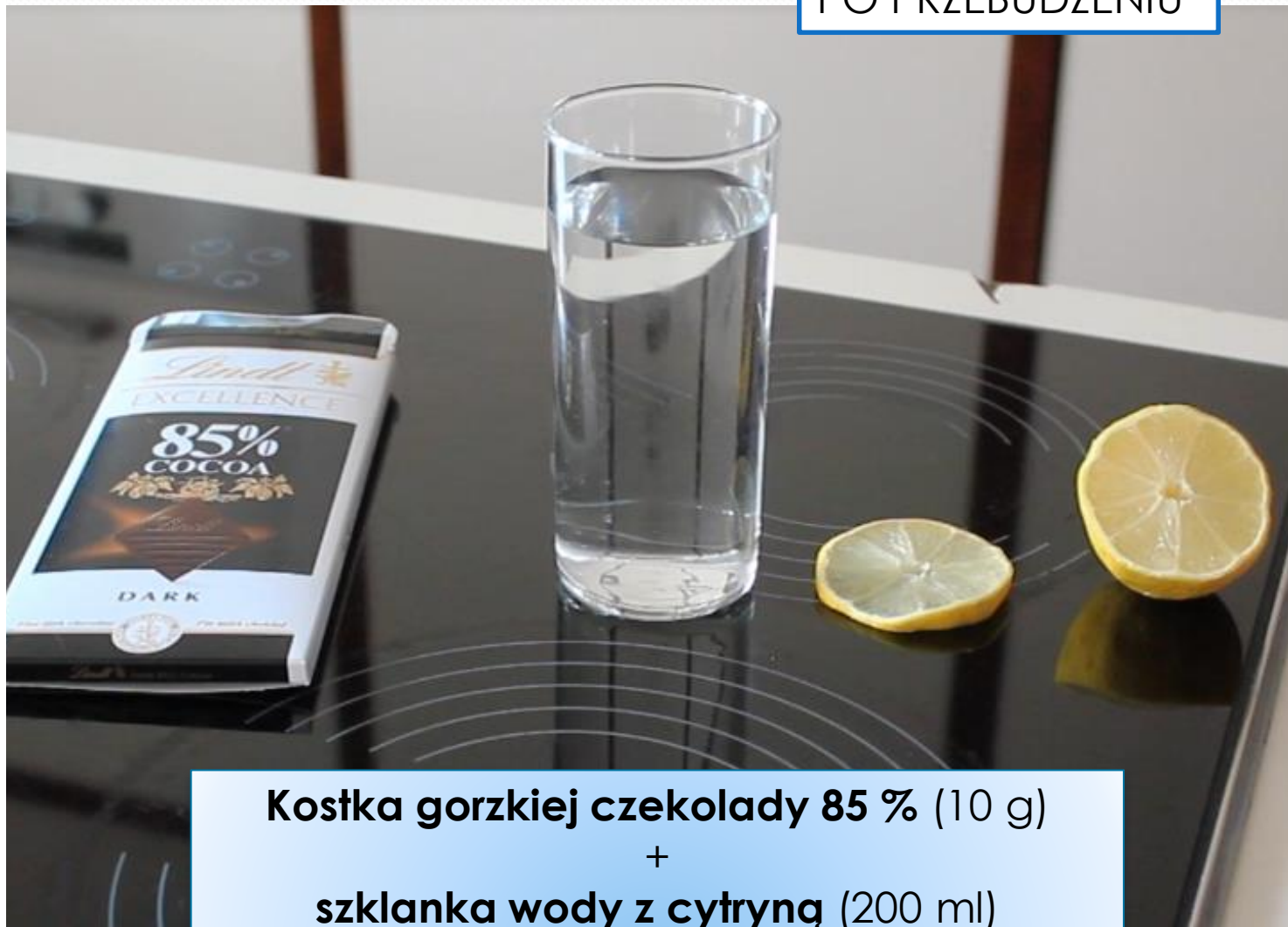
Białko: 127 g

Tłuszcz: 59 g

Błonnik: 39 g

POSIŁEK 1

GODZINA 06:00
PO PRZEBUDZENIU



Kostka gorzkiej czekolady 85 % (10 g)
+
szklanka wody z cytryną (200 ml)
(węglowodany 2 g, białko 1 g, tłuszcz 5 g)

Kalorie: 60
Błonnik: 1 g



<https://youtu.be/vLqj3iXqGG8>

POSIŁEK 2

GODZINA 08:00



3 kromki chleba razowego (150 g), sałata,
wędlina, pomidor, margaryna
(węglowodany 46 g, białko 13 g, tłuszcz 4 g)
+
jogurt naturalny (250 g)
(węglowodany 15 g, białko 10 g, tłuszcz 5 g)

Kalorie: 470

Błonnik: 9 g



https://youtu.be/e_nVPYYNTpU

POSIŁEK 3

GODZINA 11:00



Jabłko, banan, garść orzechów włoskich (30 g)
(węglowodany 50 g, białko 9 g, tłuszcz 23 g)

Kalorie: 410

Błonnik: 7 g



<https://youtu.be/ot41MCjhscs>

POSIŁEK 4

GODZINA 12:00



Garść suszonych moreli (3 szt) i śliwek (3 szt)
(węglowodany 30 g, białko 2 g, tłuszcz 1 g)

Kalorie: 200

Błonnik: 5 g



<https://youtu.be/-BR1r-PYiAk>

POSILK 5

GODZINA 14:00



Ryż (70 g) z kurczakiem (30 g)

+

warzywa (250 g)

(węglowodany 70 g, białko 20 g, tłuszcz 5 g)

Kalorie: 600

Błonnik: 10 g



<https://youtu.be/A-LXM9G1DRk>

POSIŁEK 6

GODZINA 17:00



Koktajl warzywny

(2 średnie pomidory + pietruszka)
(węglowodany 12 g, białko 4 g, tłuszcz 0 g)
+

1 jajko na twardo

(węglowodany 1 g, białko 6 g, tłuszcz 5 g)

Kalorie: 150

Błonnik: 5 g



<https://youtu.be/XV7rgGsd3o>

POSIŁEK 7

GODZINA 19:00
PO TRENINGU



Banan + jogurt naturalny (250 g)
(węglowodany 40 g, białko 11 g, tłuszcz 6 g)

Kalorie: 260
Błonnik: 2 g



https://youtu.be/_ChdJIUxyk8

POSILEK 8

GODZINA 20:00



Twaróg chudy (250 g) z miodem

+

szklanka mleka 1,5 % (250 ml)

(węglowodany 40 g, białko 50 g, tłuszcz 5 g)

Kalorie: 380



<https://youtu.be/us8utVf-tiQ>