

PROŚCIEJ SIĘ NIE DA

Prawdopodobnie najszybszy
jadłospis na rynku.

Proste przepisy:
1600-1800-2000 kcal
(Biedronka/Lidl)



Cześć

Nazywam się Kamil Akielaszek i zawodowo zajmuje się poprawianiem jakości życia podopiecznych przy pomocy treningu i diety.

Jestem medalistą Mistrzostw Polski w kulturystyce, szkoleniowcem, Master Trainerem Life Fitness Academy, byłym ekspertem portalu SFD.pl i Potreningu.pl.



Jeżeli na słowo kulturysta zapala Ci się ostrzegawcza lampka i myślisz, że zaraz będę wciskał Ci diety z samym ryżem i kurczakiem, to już pędzę z wyjaśnieniem.

Jako osoba młoda, bo w wieku 17 lat miałem wizję, że chcę zostać kulturystą. Dość szybko chłonałem wiedzę z zakresu żywienia, tak, żeby treningi dawały mi jak najlepsze rezultaty. Nie podobało mi się jednak monotonne jak na tamte czasy metody żywieniowe stosowane u kulturystów, którzy jedli tylko przysłowiowe kurczaki z ryżem i ciągle nosili ze sobą pojemniki. Chciałem mieć normalne życie i cieszyć się jedzeniem, tak jak wszyscy.

Oczywiście początki takie były i nie raz gotowałem się w sobie i czułem wyrzuty sumienia, kiedy jadłem coś spoza rozpiski. Czułem jednak wewnętrznie, że nie chcę być niewolnikiem tego reżimu.



Dlatego też kombinowałem i uczyłem się jak najwięcej, żeby obrać jak najlepszą dla siebie metodę, żeby uzyskać balans, zdrowie i rozwój sylwetki. Przeszedłem w tym okresie przez wiele szkoleń u najlepszych dietetyków i przeczytałem wiele książek, które dały mi szeroki obraz na temat żywienia.

Jadłem od 2 do 6 posiłków dziennie, stosowałem okresowe posty, gdzie nie jadłem nawet 20 godzin, omijałem celowo śniadania, trenowałem na czczo, stosowałem dietę wysoko-węglowodanową, nisko-węglowodanową, wysoko-tłuszczową, dosłownie wszystko, co w przeszłości było na topie w danej chwili w mediach szeroko pojętego zdrowia.

Te lata nauki pokazały mi, że są pewne zasady, których przestrzeganie daje zdrowie i pozwala kontrolować wagę. Nie jest to żadna magiczna dieta, magiczne produkty żywieniowe, czy suplementy.

Nie jest to żadna magiczna dieta keto, dieta wysokobiałkowa, detoksy sokowe, warzywne, czy inny jedyny system mający mieć zbawienny wpływ na nasze zdrowie.

Gdy poznałem i wdrożyłem te główne zasady, mogłem stosować jakikolwiek system żywieniowy i mieć efekty, bo to nie system, nie jakaś „dieta cud” dawała rezultaty, lecz przestrzeganie pewnych zasad, które mają całościowy wpływ na nasz organizm.

Zapraszam do lektury :)

Spis treści

Wstęp.....	5
1. Dla kogo jest ten e-book.....	7
2. Podstawowa wiedza, która ułatwia życie i ściąga klapki z oczu.....	8
2.1. Metabolizm nie zwalnia z wiekiem.....	8
2.2. Bilans energetyczny – klucz do kontroli wagi.....	10
3. Co zatem jeść?.....	18
3.1. Podział na żywność przetworzoną i nieprzetworzoną.....	18
3.2. Pamiętaj o białku.....	20
3.3. Zadbaj codziennie o warzywa i owoce.....	23
3.4. Pij wodę.....	25
4. Jadłospisy.....	28
4.1. Wskazówki do jadłospisów.....	28
4.2. Jadłospis 1600 kalorii.....	32
4.3. Jadłospis 1800 kalorii.....	39
4.4. Jadłospis 2000 kalorii.....	46

Wstęp

Dlaczego stworzyłem tego e-booka?

E-booków z przepisami napisano już sporo. Wiele z nich jest dobrych i pokazuje jak w zdrowy sposób się odżywiać, kontrolując przy tym spożycie kalorii. Te cyfrowe książki kucharskie są pełne wymyślnych przepisów, a przepisy te są okraszone pięknymi zdjęciami na całą stronę i opisem jak przygotować posiłek składający się z kilkunastu składników.

Niestety niewiele z nich jest dla osób zapracowanych, które czasem potrzebują po prostu chwycić 3-4 produkty i przygotować z nich posiłek w maksymalnie 5 minut, a gdy nie mają tych produktów w domu, wystarczy podejść do najbliższej Biedronki, czy Lidla.

Właśnie dlatego stworzyłem te proste jadłospisy dla osób, które mają dosyć kolejnej rygorystycznej diety z wymyślnymi przepisami i godzinami spędzonymi w kuchni. Osoby te są często rozczarowane poprzednimi dietami i swoimi staraniami o zdrowie i szczupłą sylwetkę. Kiedy z czasem widzą, że dieta nie jest dostosowana do ich trybu życia i preferencji poddają się i odpuszczają. A wystarczyło tylko spróbować ugryźć to od innej strony, opierając się na kilku podstawowych zasadach, które to odpowiadają za sukces „w byciu na diecie”.



Powiedzmy sobie na wstępie, czym właściwie jest dieta i dlaczego wszyscy tak się jej boją.

Dieta czego wiele osób nie wie, to ze starogreckiego „styl życia” – jest to sposób odżywiania. Jak więc widać dieta początkowo miała znaczenie o wiele szersze, odnoszące się do sposobu myślenia o odżywianiu, a nie jak teraz jest potocznie nieprawidłowo używane w stosunku do restrykcyjnych diet odchudzających.

Tak naprawdę, nieważne czy mamy jakiś plan, czy jemy całkowicie spontanicznie to i tak mamy jakąś dietę.

Każdy powinien myśleć o diecie jak o sposobie odżywiania.

Ja chciałbym nauczyć Cię sposobu żywienia, który stanie się Twoim zdrowym stylem życia i będzie możliwy do utrzymania w długim terminie, bo tylko wtedy możemy mieć efekty i zdrowie. Nie będzie to więc żadna restrykcyjna „dieta” obiecująca szybkich rezultatów, czyli -10 kg w miesiąc i szybki efekt „jojo”, gdzie wracasz do poprzedniej wagi. Przez takie „diety” zdrowe odżywianie jest mylnie pojmowane i odstrasza ludzi przed podejmowaniem działań w „walce” o zdrowie i szczupłą sylwetkę.

Celowo użyłem słowa „walka”, ponieważ większość osób, które rozpoczynają swoją przygodę ze zdrowym odżywianiem, trafia właśnie na taki „magiczny” jadłospis, który wymaga od nich nie lada dyscypliny, żeby wytrwać w reżimie i wybitnych umiejętności kulinarnych. Każdy dzień jest więc walką.

Dlatego powinno nam zależeć na sposobie żywienia, który będzie mógł sprostać Twoim preferencjom, Twojemu stylowi życia i nie będzie to kara za popełnione wcześniej grzechy. **Dieta ma być po prostu dostosowana do Ciebie, a nie Ty do diety.**

Dobrze wiem, że e-book ten ma ograniczone możliwości ze względu na swoją objętość i tygodniowe jadłospisy, które tu zamieściłem, mogą nie każdemu pasować, jednakże każdy wyciągnie z nich odpowiednią lekcję, żeby zobaczyć, jak może wyglądać prosta i zdrowa dieta, którą każdy jest w stanie dostosować do siebie.

1. Dla kogo jest ten e-book?

Dla osób zmęczonych restrykcyjnymi dietami.

Dla osób, które nie chcą spędzać godzin w kuchni.

Dla osób, które chcą kupić w jednym sklepie wszystko (Biedronka/Lidl).

Dla osób, które jedzą wszystko: mięso, ryby, nabiał, zdrowe węglowodany i tłuszcze.

Dla osób, które lubią zjeść kanapki i normalne, proste dania.

Dla kogo nie jest ten e-book?

Dla osób, które chcą wymyślnych dań.

Dla osób, które nie jedzą nabiału/mięsa/ryb/węglowodanów, m.in. chleba)

Dla osób z problemami zdrowotnymi – treść tego e-booka ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady i opieki lekarskiej.



Zanim przejdziemy do przepisów dam Ci kilka wskazówek, które ułatwią Ci zdrowe odżywianie i osiąganie Twoich celów sylwetkowych i zdrowotnych.

Jeżeli nie interesuje Cię ta wiedza, to przejdź od razu do przepisów.

Musisz zrozumieć kilka kluczowych kwestii. Raz na zawsze rozwieje to Twoje wątpliwości co do odżywiania.

2. Podstawowa wiedza, która ułatwia życie i ściąga klapki z oczu.

2.1. Metabolizm nie zwalnia z wiekiem.

To dobra wiadomość dla osób, które uznały, że nie mają już szans zadbać o swoją masę ciała i zdrowie. Naukowcy obalili mit spowalniającego wraz z wiekiem metabolizmu. Metabolizm zwalnia dopiero po 60 roku życia.

Link do badania: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8370708/>

Na szczęście to nie metabolizm zwalnia, tylko nasz styl życia się zmienia. Spójrzmy na to realnie i cofnijmy się 10-20 lat wstecz. Młodzi ludzie, mniej zapracowani, zafascynowani życiem, cieszący się każdą chwilą, spędzający dużo czasu aktywnie, spalali po prostu znacznie więcej kalorii.



Koło mitycznej „trzydziestki”:

- pojawiają się dzieci i często jest mniej czasu na aktywność;
- pojawia się większy stres w pracy i życiu oraz chęć podjadania;
- długie spacerunki i tańce w kubie do rana, zamienione na netflixa i chipsy.

Czy wygląda to znajomo?

Dodatkowo dochodzi znajome stwierdzenie „nic nie jem” a tymczasem nieświadomie możemy sięgać po takie kalorie:

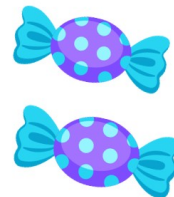
“Dzisiaj nic nie jadłem”, czyli zestaw 900 kcal:



Kawa latte
300 kcal



Pączek
400 kcal



Dwa cukierki podkradzione
koleżance z open spejsa
2x 100 kcal

Musimy przełknąć gorzką pigułkę i przyjąć do wiadomości, że metabolizm nie jest winien. Winna jest zbyt mała aktywność ruchowa i nadmiar kalorii.

To dobra wiadomość, bo oznacza, że każdy może jeszcze wrócić do zdrowej masy ciała, trzeba tylko zmienić nawyki żywieniowe i zadbać o aktywność fizyczną.

4. Jadłospisy

Poniżej mam dla Ciebie trzy tygodniowe jadłospisy: 1600, 1800 i 2000 kalorii. Jadłospisy mają generalnie takie same przepisy, ale różnią się kalorycznością, a tym samym każde kolejne menu ma więcej jedzenia. Przeliczyłem to wszystko dla Ciebie, tak żebyś miała gotowe rozwiązania, w zależności od tego ile kalorii w danej chwili potrzebujesz, by osiągnąć swój cel.

Pamiętaj

Treść tego e-booka ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady i opieki lekarskiej. Jeżeli masz problemy zdrowotne, to skonsultuj się z dietetykiem w celu ułożenia spersonalizowanego jadłospisu.

4.1. Wskazówki do jadłospisów.

Posiłki są bardzo proste, ale jeśli chcesz jeszcze bardziej ułatwić sobie gotowanie, to możesz gotować sobie obiad na dwa dni. W przepisie porcja obiadu podana jest w ten sposób:

Pierś z kurczaka z ryżem i sałatką

465 kcal b: 41g tł: 12g ww: 47g

Składniki:

Pierś z kurczaka (150g)

Ryż basmati (50g)

Mix sałat z rukolą (dwie garści)

Papryka (pół lub cała)

Oliwa z olwek do smażenia (łyżka stołowa)

Przygotowanie:

Mięso umyć, pokroić na drobne kawałki i posypać ulubionymi przyprawami. Podsmażyć na oliwie.

Ryż ugotować zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.

W trakcie gotowania przygotować prostą sałatkę z mixem sałat i pokrojoną papryką.

Jak widzisz jest to 50g ryżu. Waga podana przed gotowaniem – wszystkie miary zawsze podaje się przed obróbką termiczną. Zwykle woreczek ryżu ma 100g, możesz więc ugotować cały worek ryżu i przygotować dwie piersi z kurczaka. Będziesz miała obiad na 2 dni. Pozostałe posiłki są tak szybkie, że nie trzeba więcej jak 5-10 minut na przygotowanie.

Jadłospis jest rozpisany na siedem dni, od poniedziałku do niedzieli, ale nie trzeba przestrzegać tej kolejności. Dni można dowolnie zamieniać między sobą miejscami. Jedz tak jak Ci wygodnie.

Nie trzeba spożywać posiłków w takiej kolejności jak są rozpisane. Można je zamieniać miejscami w ciągu dnia. Jeżeli czujesz większy głód wieczorami to możesz przesunąć posiłki czasowo na późniejsze godziny. Nie ma czegoś takiego jak odpowiednie godziny do jedzenia. Staraj się jeść co 3-5 godzin. Nie musisz jeść z zegarkiem w ręce. Pamiętaj jedynie o tym, żeby nie jeść przed snem, bo wtedy organizm gorzej się regeneruje. Ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed zaśnięciem.

Przykładowo dla najbardziej klasycznych godzin w pracy, czyli od 8 do 16, możemy zjeść:

7:00 śniadanie w domu;

11:00 drugi posiłek w pracy;

15:00 obiad w pracy;

19:00 kolacja w domu.





Jak ktoś nie lubi jeść wcześniej śniadania to równie dobrze może zjeść:

9:00 - 10:00 śniadanie w pracy;

13:00 - 14:00 drugi posiłek w pracy;

17:00 - 18:00 obiad w domu.

20:00 – 21:00 kolacja w domu.



Nie musisz jeść z zegarkiem w ręku!

Raz zjesz po 3 godzinach, innym razem po 5 godzinach, bo jesteś zapracowana i nic się nie stanie. Regularność posiłków warto trzymać, żeby nie doprowadzać do dużego głodu, co później wpływa źle na nasz nastrój i rzucanie się na jedzenie.

Nie będzie jednak żadnej różnicy w efektach. Wybierz to co dla Ciebie jest najbardziej praktyczne i pasuje do Twojego rozkładu dnia.

Posiłki o podobnej kaloryczności możesz zamieniać ze sobą pomiędzy dniami. Jeżeli brakuje Ci czegoś w lodówce, to nie musisz za wszelką cenę biec do sklepu. Weź po prostu inny przepis.

Można zamieniać ryż na kaszę/ziemniaki/makaron w stosunku:

50g ryżu = 50g kaszy/makaronu = 200g ziemniaków

Jak nie masz w danym dniu czasu, to zamiast ryżu/ziemniaków ugotuj makaron.

Zapamiętaj!

1. Wszystkie produkty ważymy przed obróbką termiczną (smażeniem/gotowaniem);
2. Smażymy na oliwie z oliwek lub oleju rzepakowym;
3. Warzyw nie trzeba tak skrupulatnie ważyć. Więcej = LEPIEJ;
4. Pij dużo wody – zgodnie z zaleceniami;
5. Jedz powoli i uważnie, gryząc dokładnie każdy kęs;
6. Nie jedz przed telefonem/komputerem;
7. Staraj się spać 7-8 godzin dziennie – zwiększysz wtedy kontrolę nad apetytem.





JADŁOSPIS 1600 kalorii

1) Jaja sadzone z pieczywem i ogórkiem

382 kcal b: 18g tł: 17g ww: 37g

DZIEŃ 1

Składniki:

Jaja kurze całe „M” (2 szt.)

Chleb żytni (80 g) – 2 kromki

Oliwa z oliwek do smażenia (łyżeczka)

Ogórek świeży (100 g)

Przygotowanie:

Nagrzać patelnię z tłuszczem, wbić jajka i usmażyć w formie jaj sadzonych.

Zjeść z pieczywem i ogórkiem.

2) pudding z owocem i orzechami

332 kcal b: 22g tł: 13g ww: 34g

Składniki:

Pudding proteinowy (dowolny smak) GoActive z białek (200g)

lub Valio PROfeel PROTEIN Pudding (180g)

Banan (1 szt) **lub** jabłko (1 szt)

Orzechy włoskie **lub** migdały **lub** nerkowce (15g)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zjeść w ramach jednego posiłku.

3) Pierś z kurczaka z ryżem i sałatką

465 kcal b: 41g tł: 12g ww: 47g

Składniki:

Pierś z kurczaka (150g)

Ryż basmati (50g)

Mix sałat z rukolą (dwie garści)

Papryka (pół lub cała)

Oliwa z oliwek do smażenia (łyżka stołowa)

Przygotowanie:

Mięso umyć, pokroić na drobne kawałki i posypać ulubionymi przyprawami. Podsmażyć na oliwie.

Ryż ugotować zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.

W trakcie gotowania przygotować prostą sałatkę z mixem sałat i pokrojoną papryką.

4) Serek wiejski z pomidorem i pieczywem

405 kcal b: 30g tł: 10g ww: 49g

Składniki:

Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (200 g)

Pomidor (1 szt.)

Chleb żytni (80 g) – 2 kromki

Przygotowanie:

Pokrojonego pomidora zmieszać z serem, przyprawić pieprzem.

Zjeść z pieczywem.

SUMA = 1584 kcal b: 111g tł: 52g ww: 167g



<https://akielaszek.pl/>

Zapraszam na moje social media:



<https://www.instagram.com/akielaszek.pl/>



<https://www.facebook.com/akielaszekpl/>



<https://www.tiktok.com/@akielaszek.pl/>



<https://www.linkedin.com/in/kamil-akielaszek-020b0860/>