



ZALECENIA

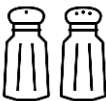
1. Dokładnie przeżuвай jedzenie, aż będzie miało konsystencję bez wyczuwalnych kawałków. Przeżuвай każdy kęs min. 30 razy.
2. Unikaj smażenia. Stosuj gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, grillowanie na patelni grillowej.
3. Nie jedz w stresie i pośpiechu. Nie jedz patrząc w ekran telefonu/ komputera/ TV.
4. Śniadanie zjedz do godziny po przebudzeniu, a kolację max. 3 h przed snem.
5. Odstępy między posiłkami powinny wynosić ok. 3-4 godziny.
6. Codziennie zjadaj minimum 500 g warzyw.
7. Owoce jedz max. 1 x dziennie. Wybieraj tylko niskocukrowe.
8. Staraj się wypijać minimum 2 l wody dziennie. Wybieraj wodę mineralną, najlepiej w szklanej butelce. Dokładne zapotrzebowanie na wodę możesz obliczyć za pomocą wzoru: masa ciała w kg x 30 ml.
9. Nie pij do posiłku.
10. Jeśli pijesz kawę, zachowaj min. 40 min. odstępu od posiłku. Nie pij kawy na czczo.
11. Staraj się chodzić spać najpóźniej o godzinie 22:00-23:00. Pamiętaj, że potrzebujesz 7,5 godzin snu na dobę.
12. Najkorzystniejszą formą ruchu jest spacer. Jeśli wcześniej nie ćwiczyłeś, zacznij od 5 tys. kroków dziennie.
13. Medytuj 1x dziennie 5 minut rano po przebudzeniu lub wieczorem.
14. Stosuj codziennie technikę oddechową Wima Hofa: [\(2\) Metoda oddechowa Wima Hofa po polsku \(Poziom I\) - YouTube](#)
15. Codziennie zapewniaj sobie dawkę motywacji do działania. Świetnie sprawdzi się przy tym podcast mojego autorstwa, który znajdziesz tutaj:
Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Agy17TzOXiE>
Spotify: <https://open.spotify.com/episode/4V8XlnTQuOyphUXsljF7v4?si=p2P8eYVBRCm87fqvHLP1jQ>



DIETA KETOGENICZNA			
	 PRODUKTY DOZWOLONE	 PRODUKTY W OGRANICZENIU	 PRODUKTY NIEDOZWOLONE
Tłuszcz 	Na zimno: oliwa z oliwek, olej lniany, olej z wiesiołka, olej rydzowy, olej MCT, awokado, siemię lniane, pestki dyni, pestki słonecznika, orzechy włoskie, pekan, nerkowca, makadamia, pinii, brazylijskie, migdały. Smażenie, pieczenie, duszenie na: maśle klarowanym, oleju kokosowym, smalcu gęsim.		Orzechy prażone, smażone i solone. Tłuszcze utwardzone (uwodornione) oleje roślinne np. palmowy, olej rzepakowy, margaryny, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany.
Węglowodany 	Mąka kokosowa, mąka konopna, len mielony, babka jajowata, babka płesznik	Mąka migdałowa, mąka z ciecierzycy	Mąka pszenna i wszelkie wyroby pszenne – makarony, pierogi, pieczywo, wypieki, wyroby cukiernicze, ciasta, pizza, chleb Graham, kasza manna, kasza kuskus. Kasza jaglana, kasza gryczana, ryż basmati, paraboiled, jaśminowy, dziki, czerwony, brązowy, makaron ryżowy, makaron kukurydziany, makaron gryczany, komosa ryżowa, amarantus, tapioka, bataty, mąka owsiana, ryżowa, gryczana, chleb gryczany/ jaglany, żytni na zakwasie, ziemniaki, mąka orkiszowa, żytnia



Białko 	Mięso: indyk, kurczak, kaczka, gęś, wołowina, cielęcina, wieprzowina, podroby Ryby: dorsz, pstrąg, mintaj, morszczuk, łosoś, sandacz, makrela, śledzie Jajka: kurze, przepiórcze	ryby wędzone, kabanosy z dobrym składem, domowy pasztet, tuńczyk	Wędliny wędzone, wyroby marynowane w occie, parówki z długim składem, gotowe produkty wegańskie zastępujące mięso
Warzywa 	Marchew, pietruszka, bakłażan, ogórek, pomidory, papryka, szczypiorek, rzepa, kalarepa, koperek, sałata, roszponka, rukola, oliwki, pasternak, kielki, imbir, seler, jarmuż, szczaw, szpinak, cebula, czosnek, por, rzodkiewki, kalafior, kapusta, botwinka, buraki, szparagi, grzyby, pieczarki, brokuł, cukinia, fasolka szparagowa		Strączki: fasola, ciecierzycy, soja, soczewica, bób, groszek, tofu, napój sojowy
Owoce 		Owoce niskocukrowe: borówki, jagody, maliny, truskawki, kiwi, rabarbar, pomarańcze, mandarynki, cytryna, limonka, grejpfrut, jeżyny, wiśnie, porzeczki	owoce suszone, owoce w syropach i zalewach cukrowych, banany, winogrona, ananas, melon, arbuz, mango, jabłka, gruszki, śliwki, brzoskwinie, morele, nektarynki
Napoje	Dzień należy zacząć od szklanki wody mineralnej z 2-3 ziarnami soli himalajskiej.	W chłodne dni rano pij ciepłą wodę, może być napar z imbiru).	Kategorycznie wyeliminuj alkohol, napoje gazowane (np.coca-cola), nektary, kompoty z cukrem, soki owocowe.

	Zadbaj o codzienne nawodnienie, min. 2,5 l dziennie, w postaci wody mineralnej typu Muszynianka, Cisowianka, Nałęczowianka, Muszyna. Wody najlepiej jest zmieniać.	Dozwolone są też herbatki owocowe, ziołowe (np. melisa, biała herbata, herbata roiboos). Napój kokosowy, migdałowy bez dodatku cukru	Napój ryżowy, owsiany, sojowy
Kawa 	Dozwolone są 1-2 filiżanki dziennie. Wskazana jest kawa czarna lub ewentualnie z mlekiem roślinnym (kokosowe, migdałowe).	Kawę pij max. do godziny 16:00 i zachowaj 40 min. odstępu od posiłków. Nie pij kawy na czczo oraz nie łącz jej z posiłkami! Nie pij kawy bezpośrednio po treningu. Zachowaj 3 h odstępu. Jeśli potrzebujesz, przed treningiem możesz wypić espresso.	Kawa z mlekiem krowim lub śmietanką/ zabielačem, kawa słodzona cukrem, kawa instant z proszku.
Cukier, słodziki, przyprawy 	Z przypraw stosuj: imbir, kurkuma, cynamon, kardamon, goździk, mięta, szalwia, tymianek, bazylia, rozmaryn, lawenda, oregano, cząber, kozieradka, kminek, majeranek, pietruszka, koperek.	Do ewentualnego słodzenia używaj erytrytolu lub stewii. Do solenia używaj soli himalajskiej, kłodawskiej lub morskiej.	wysokofruktozowy syrop kukurydziany, syrop glukozydo-fruktozowy, syrop z agawy, syrop daktylowy, melasa, miód, fruktoza. Zabronione: kostki rosołowe, gotowe mieszanki przypraw zawierających w składzie glutaminian sodu oraz inne wzmacniacze smaku, gotowe sosy. Sztuczne słodziki: aspartam, sukraloza, acesulfam-K.
Nabiał 		Nabiał ekologiczny: sery kozie, owcze, twaróg, ser podpuszczkowy, dojrzewający, Feta, Halloumi, Cheddar, Parmezan, jogurt naturalny, kefir, skyr	Jogurty smakowe, z dodatkiem cukru, jogurty 0 %, sery pleśniowe, śmietana, serki topione, mleko w proszku



SCHEMAT TWORZENIA POSIŁKU – DIETA KETOGENICZNA

ŚNIADANIE	białko + tłuszcze + warzywa np. sałatki, omlety, jajecznica, jajka na miękko, muffiny jajeczne białko: mięso/ ryba/ jaja/ twaróg/ ser kozi, owczy, Feta, Halloumi tłuszcze: olej kokosowy, oliwa, olej lniany, olej z wiesiołka, masło klarowane, orzechy lub pestki, awokado warzywa dwie garści: roszponka, sałata, szpinak, rukola, ogórki, pomidory, papryka, cukinia, jarmuż, rzodkiewka, kielki
LUNCH	warzywa/ owoce + tłuszcz + opcjonalnie białko np. zupy, placki z warzywami, koktajle warzywno-owocowe, sałatki, pudding chia, niskowęglowodanowe wypieki tłuszcz: orzechy, pestki nasiona, masło orzechowe, masło migdałowe, olej kokosowy, awokado
OBIAD	białko + tłuszcze + warzywa np. pieczone/ grillowane mięso + surówka, pieczona ryba, kotlety pieczone, steki grillowane, mięso/ ryba gotowane na parze, sałatka z owocami morza białko: mięso/ ryba/ owoce morza/ jaja/ tofu tłuszcze: olej kokosowy, masło klarowane, olej lniany, olej rydzowy, oliwa z oliwek warzywa dwie garści: roszponka, cukinia, marchew, jarmuż, pomidory, papryka, szpinak, brokuł, kalafior, kapusta, buraki
KOLACJA	warzywa/ owoce niskocukrowe + dodatek tłuszczu + opcjonalnie białko np. sałatka warzywna, zupa, pieczywo niskowęglowodanowe z pastą warzywną, placki warzywne, omlet z owocami niskocukrowymi tłuszcz: oliwa, olej lniany, olej z wiesiołka, olej kokosowy, orzechy, pestki nasiona, masło orzechowe, masło migdałowe, awokado