



Łukasz Bort
trener personalny

kontakt@lukaszbort.pl

+48 793-409-709

www.lukaszbort.pl

Plan dietetyczny ukierunkowany na budowanie beztłuszczowej masy mięśniowej.

Odżywianie odgrywa kluczową rolę w budowaniu masy mięśniowej. Rodzaj i czas spożywania posiłków jest w tym przypadku bardzo ważny. Kolejną istotną sprawą jest zmiana naszych dotychczasowych przyzwyczajeń odnośnie posiłków. Powinniśmy spożywać min. 5-6 posiłków dziennie, w miarę możliwości w jednakowych odstępach czasowych.

Typy wartości odżywczych, które muszą znajdować się w naszym jadłospisie:

Białko- podstawowy budulec dla mięśni. Aminokwasy powstające z rozkładu białka nasilają anabolizm i zapobiegają katabolizmowi (rozpadowi białka), dodatkowo też wpływają na podniesienie poziomu hormonu wzrostu. Badania naukowe udowodniły że dla budowania masy mięśniowej potrzebna jest większa ilość białka. Produkty bogate w białko: pierś kurczaka lub indyka, białka jajek, ryby, tuńczyk, chudy twaróg, chude czerwone mięso, odżywki białkowe, batony białkowe.

Węglowodany- podstawowe „paliwo” dla naszego organizmu. Węglowodany możemy podzielić na proste (glukoza, fruktoza), dwucukry (laktoza, maltoza), złożone (skrobia, glikogen). Organizm „przechowuje” węglowodany w mięśniach i wątrobie w formie glikogenu. W wyniku działania insuliny, węglowodany mogą zwiększyć przyjmowanie aminokwasów do mięśni oraz syntezę białek. Niezwykle ważnym kryterium przy doborze odpowiedniego rodzaju węglowodanów w naszej diecie jest indeks glikemiczny. W krótki sposób można powiedzieć, że jest to wskaźnik szybkości podnoszenia poziomu cukru we krwi. W ciągu dnia powinniśmy spożywać węglowodany o niskim lub średnim indeksie glikemicznym, zapewni to nam stały dopływ energii bez skoków insuliny. Do węglowodanów o niskim i średnim glikemicznym zaliczmy: ryż brązowy, kasza jęczmienna, kasza gryczana, makaron razowy, chleb razowy, płatki owsiane. Węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym spożywamy tuż po zakończeniu treningu, tak aby jak najszybciej odbudować glikogen. Do węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym zaliczamy: ryż biały, banany, odżywka typu carbo. Węglowodany spożywamy w dużych ilościach w ciągu dnia i po treningu. Ostatni posiłek powinien zawierać minimalne ilości węglowodanów lub ich brak. W diecie powinniśmy również uwzględnić warzywa (źródła witamin).

Tłuszcze- powinny być dostarczane w naszej codziennej diecie, gdyż organizm sam ich nie wytworzy. Tłuszcze Omega-6 znajdują się w olejach roślinnych, natomiast Omega-3 znajdują się m.in. w rybach, siemieniu lnianym, oliwie z oliwek. Dobrym źródłem tłuszczu są również orzechy i migdały. Tłuszcze dostarczają kompleks składników biochemicznych oddziałujących na wytwarzanie hormonopochodnych substancji, tj. prostaglandyn. Wpływają na większość biochemicznych procesów w naszym organizmie oraz zabezpieczają mięśniową glutaminę, aminokwas, który pomaga systemowi immunologicznemu oraz rozrostowi mięśni. Inne zalety tłuszczu: 1) Tworzą spalający tłuszcz i budujący białko hormon wzrostu 2) Prostaglandyny uwrażliwiają mięśnie na anaboliczne działanie insuliny-pierwszorzędny hormon transportujący składniki odżywcze.

Podstawowy schemat układania posiłków:

Posiłek I – „energetyczne śniadanie”

Pierwszy posiłek, którego celem jest rozruszanie organizmu i dostarczenie podstawowej dawki energii na pierwszą połowę dnia. Musi zawierać dużą dawkę produktów energetycznych pochodzenia pełnoziarnistego (**płatki owsiane, płatki żytnie, musli, wielozbożowe, pieczywo pełnoziarniste z mąki z pełnego przemiału**), dodatkowo w posiłku tym muszą znaleźć się pełnowartościowe białka pochodzenia zwierzęcego (**chuda wędlna drobiowa, jajka przygotowane bez tłuszczu, chudy biały ser**). Dodatkowo posiłek ten może być wzbogacony o owoce lub sok wyciskany ze świeżych owoców.



Posiłek II – „energetyczny obiad”



Ten posiłek również powinien zawierać dużą dawkę energii z produktów węglowodanowych (**kasza gryczana i jęczmienna, ryż Basmati, jaśminowy, dziki, paraboliczny, makaron twardy z pszenicy Durum lub pełnoziarnisty, kasza kuskus**). Oprócz węglowodanów złożonych należy również dostarczyć pełnowartościowe białko (**grillowane ryby, chudy drób, raz w tygodniu można zjeść rybę bogatą w tłuszcze-łosoś**). Jeżeli produkt mięsny jest bardzo chudy to musimy dodać odrobinę oleju roślinnego, np. łyżkę oliwy z oliwek do pokrojonych warzyw. Jest to również posiłek z dużą ilością

warzyw w każdej postaci ew. sok warzywny.

Posiłek III – „energetyczny obiad”

Posiłek zbliżony do Posiłku II. Duża zawartość węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym.

Posiłek IV - „obiad po treningowy”

Posiłek po treningowy zawierający dużą zawartość węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym. Należy uzupełnić poziom glikogenu w mięśniach, które stanowią „paliwo” dla naszego organizmu. Danie najlepiej spożyć bezpośrednio po zakończeniu sesji treningowej. Produkty, bogate w węglowodany które możemy zastosować w tym posiłku: banany, ryż biały, odżywka typu „carbo”, odżywka typu „gainer”.

Posiłek V - „przekąska białkowa”

Lekki posiłek, którego celem jest podkreślenie metabolizmu bez nadmiernego zwiększania kaloryczności posiłku. Produkty wysokobiałkowe (**grillowane ryby, chudy drób, tuńczyk w warzywach, batonik białkowy, koktajl białkowy na wodzie**). Do posiłku tego można dodać warzywa lub sok warzywny, ciemne pieczywo wieloziarniste, płatki owsiane.



Posiłek VI - „kolacja białkowa”

Lekki, typowo białkowy posiłek. W ostatnim posiłku nie dostarczamy już węglowodanów, Białko spożywane na noc przyspiesza regenerację, zwiększa wytwarzanie cennego dla osób trenujących hormonu wzrostu oraz zatrzymując nocny katabolizm.

Założenia:

Białko: 2g/kg masy ciała ~ 180g

Węglowodany: 3,5g/kg masy ciała ~ 310g

Tłuszcz: 0,8g/kg masy ciała ~ 75g

Ogólna ilość kalorii ~ 2850 kcal

Dni treningowe: 2795 + 160(40g carbo) = 2955 kcal

Godzina	Posiłek	Białko	Węglowodany	Tłuszcze	Produkty
7:00	1	30g	70g	15g	80g płatków owsianych + 25g rodzynek, 30g odżywki białkowej na wodzie, 5g orzechów włoskich
10:00	2	30g	60g	15g	Pierś kurczaka 120g(gotowana lub pieczona), ryż brązowy ¾ paczki, gotowane brokuły, pomidor, łyżka stołowa oliwy z oliwek
13:00	3	30g	60g	15g	Pierś kurczaka 120g(gotowana lub pieczona), ryż brązowy ¾ paczki, warzywa, łyżka stołowa oleju oliwy z oliwek lub oleju lnianego
16:30	4	30g	60g	15g	Tuńczyk 100g w sosie własnym, ryż basmati ¾ paczki, warzywa(pomidor, ogórek, brukselka, sałata), 2 całe jajka
Trening					
20:00	5	30g	60g	-	30g odżywki białkowej, płatki owsiane 80g, 15g rodzynek
22:00	6	30g	-	15g	35g odżywki białkowej na wodzie, łyżka masła orzechowego(20g)
Razem		~180g	~350g	~75g	

Dodatkowe propozycje śniadań:

1. Omlet smażony na patelni bez tłuszczu(spray-PAM) lub na oliwie z oliwek(jeśli na oliwie to nie dodajemy orzechów).

Płatki owsiane 80g + 5 białek jaj + orzechy włoskie 5g+ rodzynki 20g + łyżeczka kakao

- płatki zalewamy wodą i odstawiamy by nasiąkły (zmiękły), dodajemy do nich białka jaja kurzego i łyżeczkę kakao. Wszystko mieszamy razem i smażymy na patelni. Białka możemy też ubić „na sztywno” i wymieszać z pozostałymi składnikami.

- dla smaku można dodać do mieszanki (przed usmażeniem): łyżkę kakao, przyprawy do pierników (bez cukru).

-zamiast płatków owsianych możemy spożyć: płatki żytnie 80g, musli wielozbożowe 80g

-zamiast białek jajek możemy spożyć: twaróg light 120g, serek wiejski light 120g

-zamiast rodzynek możemy dodać: śliwki suszone 15g, suszony ananas 15g

-zamiast orzechów włoskich możemy dodać: orzeszki ziemne 5g, migdały 5g

2. Sałatka z białek jajek i warzyw.

Białka jajek 4 i 1 całe jajko, pieczywo żytnie 5-6 kromek, ogórek 50g, sałata 50g, papryka 50g

-jajka gotujemy na twardo, dodajemy pokrojone warzywa i mieszamy razem.

-dla smaku można dodać przypraw oraz dowolnych warzyw

-zamiast białek jajek możemy spożyć: 150g twarogu light, 150g tuńczyka w sosie własnym, 150g piersi kurczaka, 150g chudej wędliny

-zamiast pieczywa możemy spożyć: pieczywo żytnie pełnoziarniste 120g, pieczywo orkiszowe 120g, pieczywo razowe 120g, pieczywo chrupkie ciemne(6-7 kromek)

- posiłek możemy zjeść również w postaci jajecznicy z warzywami

- zamiast żółtka jaja możemy spożyć: olej lniany 10g, olej z pestek winogron 10g, olej sezamowy 10g

3. Owsianka zalana wodą z dodatkiem odżywki białkowej.

Płatki owsiane 80g + łyżeczka kakao + śliwki suszone 15g + migdały 5g + odżywka białkowa 30g

- płatki owsiane wraz z dodatkami (śliwki, migdały, łyżeczka kakao) zalewamy wodą żeby nasiąkły. Po 5min dodajemy miarkę odżywki białkowej i mieszamy. Możemy również przygotować owsiankę z odżywką w postaci gęstej polewy, wtedy odżywkę białkową mieszamy z 20ml wody i polewamy ją płatki. Płatki zamiast wodą możemy również zalać mlekiem sojowym light lub naturalnym.

- zamiast odżywki białkowej możemy spożyć: jogurt naturalny, kefir, serek wiejski, chudy twaróg

- zamiast płatków owsianych możemy spożyć: musli wielozbożowe 80g, płatki żytnie 80g, kasza kuskus 80g

- zamiast kakao możemy dodać szczyptę cynamonu

- zamiast śliwek suszonych możemy spożyć: rodzynki 15g, suszone figi 15g, suszony ananas 15g

- zamiast migdałów możemy spożyć: orzeszki ziemne 5g, orzechy pistacjowe 5g, orzechy włoskie 5g

Posiłek może mieć również postać bez odżywki białkowej: płatki owsiane 80g + jogurt naturalny 50g + orzechy włoskie 10g + twaróg 0%

4. Kanapki z serem twarogowym oraz chudą wędliną i warzywami

6-7 kromek pieczywa chrupkiego ciemnego + serek wiejski light + 50g polędwicy z indyka + 15g serka feta + warzywa (papryka, sałata, rzodkiewka, pomidor)

- kanapki smarujemy serkiem feta, kładziemy polędwicę oraz warzywa

- zamiast pieczywa chrupkiego ciemnego możemy spożyć: 6 kromek pieczywa żytniego, 120g chleba orkiszowego(6 kromek), 7 wafli ryżowych naturalnych

- zamiast serka wiejskiego możemy spożyć: kefir 0% 500 ml, twaróg 0% Piątnica 100g, tuńczyk w sosie własnym 100g

Dodatkowe propozycje posiłków 2,3,4,5:

1. Posiłek z ryżem i piersią kurczaka.

Ryż brązowy $\frac{3}{4}$ paczki + pierś kurczaka 120g + warzywa na patelni 150g + olej lniany lub oliwa z oliwek 10g

-zamiast piersi z kurczaka możemy spożyć: 120g piersi indyka, 120g wołowiny, 120g cielęciny, 120g wędliny drobiowej, 120g twarogu 0%, kefir 0% 500 ml

- żeby potrawa nie była za sucha można dodać ketchup lub koncentrat pomidorowy(rozcieńczony z wodą z dodatkiem przypraw np. bazylii)

-zamiast ryżu brązowego możemy spożyć: $\frac{3}{4}$ paczki kaszy gryczanej, 100g makaronu razowego, 100g makaronu orkiszowego, $\frac{3}{4}$ paczki ryżu basmati, $\frac{3}{4}$ paczki kaszy jęczmiennej, $\frac{3}{4}$ paczki kaszy kuskus, 350g młodych ziemniaków pieczonych, 7 wafli ryżowych naturalnych, 6-7 kromek pieczywa chrupkiego ciemnego

-zamiast warzyw na patelni można spożyć dowolne warzywa w ilości 150g(pomidor, papryka, brokuły)

-zamiast oleju lnianego można spożyć: oliwę z oliwek 10g, olej z pestek winogron 10g ,olej sezamowy 10g, orzechy włoskie 15g

2. Płatki owsiane z odżywką białkową

Płatki owsiane 80g + Odżywka wysokobiałkowa 30g + śliwki suszone 25g + orzechy włoskie 5g

- Płatki owsiane i odżywkę zalewamy wodą i mieszamy. Czekamy 5min aż płatki nasiąkną. Można dodać rodzynek, orzechów lub pestek słonecznika.

-zamiast płatków owsianych możemy spożyć: musli wielozbożowe 80g, płatki żytnie 80g, kasza Kuskus 80g

-zamiast śliwek suszonych możemy spożyć: suszony ananas 25g, rodzynki 25g, figi suszone 25g

-zamiast orzechów możemy spożyć: migdały 5g, pestki słonecznika 5g, pestki dyni 5g, orzeszki ziemne 5g

3. Pieczona pierś kurczaka z ciemnym pieczywem i warzywami

Pierś kurczaka 120g + 5-6 kromek chleba żytniego z ziarnami + 150-200g warzyw + olej lniany 10g

-zamiast piersi kurczaka możemy spożyć: 120g piersi indyka, 120g wołowiny, 120g cielęciny, 4 białka jaj + 2 całe (nie dodajemy wtedy oleju), 120g halibuta, 120g łososia, 2 x serek wiejski light (150g, można dodać do serka pomidor oraz szczypiorek)

-zamiast chleba żytniego z ziarnami możemy spożyć: 120g pumpernika ok. 6 kromek, 120g pieczywa orkiszowego, 7 wafli ryżowych naturalne, 5-6 kromek pieczywa

-zamiast oleju lnianego można spożyć: oliwę z oliwek 10g, olej z pestek winogron 10g, olej sezamowy 10g

- jeśli spożywamy tłustą rybę to nie dodajemy już oleju do posiłku

Dodatkowe propozycje kolacji:

1. Twaróg light z masłem orzechowym
Twaróg light 150g + masło orzechowe 20g

- zamiast twarogu light możemy zjeść – twaróg chudy 150g, twaróg 0% 150g

-twaróg możemy mieszać z masłem orzechowym lub zjeść oddzielnie

-zamiast masła orzechowego możemy spożyć: 20g masła migdałowego, 15g oleju lnianego, 15g oliwy z oliwek, 15g oleju sezamowego, 15g oleju z pestek winogron

2. Pierś kurczaka z warzywami
Pierś kurczaka 120g + średniej wielkości pomidor(130g) + olej lniany 15g

-zamiast piersi kurczaka możemy spożyć: 120g piersi indyka, 120g wołowiny, 120g cielęciny, 4-5 białek jaj, puszka tuńczyka 120 g w sosie własnym, 120g łososia, 120g wędzonej makreli

-zamiast pomidora możemy spożyć: brokuły 150g lub 150 g dowolnych warzyw

-zamiast oleju lnianego można spożyć: oliwę z oliwek 15g, olej z pestek winogron 15g, olej sezamowy 15g(nie dodajemy oleju kiedy jemy tłustą rybę np., łosoś lub makrela)

-warzywa możemy polać olejem

3. Odżywka wysokobiałkowa

Odżywka wysokobiałkowa 35g zmieszana z 300 ml wody

Propozycje posiłków na mieście (zawierające węglowodany):

dania chińskie(z ryżem):

1. Wołowina:
w pięciu smakach, wołowina w sosie słodko kwaśnym, Wołowina z warzywami i grzybami
2. Cielęcina:
w pięciu smakach, wołowina w sosie słodko kwaśnym, Wołowina z warzywami i grzybami
3. Kurczak i Indyk:
w pięciu smakach, wołowina w sosie słodko kwaśnym, Wołowina z warzywami i grzybami

Kanapki na gorąco:

- Kanapki z ciemnym pieczywem z grilowaną pierśią kurczaka(dowolne warzywa, bez sosów, pieczywo ciemne lub z ziarnami)

Sushi:

- maki lub nigiri z łososiem, tuńczykiem, rzodkiewką, awokado – 8-12 szt.

Spaghetti:

- makaron z kurczakiem(może być również wołowina, cielęcina, łosoś) z sosem pomidorowym i warzywami

Dozwolone techniki kulinarne: pieczenie, duszenie, gotowanie, gotowanie na parze, smażenie na beztłuszczowym oleju typu PAM, smażenie na oliwie z oliwek lub smalcu(bez panierki)

Jeśli chodzi o warzywa czy przyprawy to możemy stosować bez ograniczeń. Na przekąski w postaci owoców lub słodczy możemy sobie pozwolić od czasu do czasu podczas śniadania oraz po wysiłku fizycznym.

Suplementacja:

LP	Rodzaj produktu	Dawkowanie
1	Odżywka białkowa-izolat i koncentrat białka serwatkowego	Jako uzupełnienie białka w planie dietetycznym
2*	Kompleks witamin minerałów	1 porcja dziennie
3*	BCAA	Dni treningowe: 1 porcja przed treningiem, 1 porcja bezpośrednio po treningu siłowym
4*	Carbo	Dni treningowe: 40g po treningu siłowym
6	Beztłuszczowy olej do smażenia	Psikamy na patelni i smażymy potrawy

* - suplementy niezbędne

Posiłki spożywamy co 3 godziny. Pijemy dużą ilość wody, ok.4l dziennie. Ograniczamy spożycie kofeiny.