



DZIEŃ TRENINGOWY
(TRENING WIECZORNY)

DIETA BIEGACZA - 1 DZIEŃ

DIETA 2700 KCAL

Plan diety • Tydzień 1

PIĄ

Śniadanie

Kanapki z pastą warzywną, jajkami i warzywami

II śniadanie

Śródziemnomorski serek wiejski

Obiad

Spaghetti z pomidorkami

Przed treningiem

Bułka z masłem orzechowym i dżemem

Po treningu

Proteinowa kasza manna z owocami

2695kcal • B: 155g • T: 81g • W: 365g

Plan diety • Tydzień 1

📅 Dzień 1 - piątek

2695kcal • B: 155g • T: 81g • W: 365g

ŚNIADANIE

623kcal • B: 36g • T: 21g • W: 78g

Kanapki z pastą warzywną, jajkami i warzywami

• 623kcal • B: 36g • T: 21g • W: 78g

Składniki

Jajko kurcze (całe)	2 x sztuka	112g
Chleb żytni pełnoziarnisty	4 x kromka	120g
Pasta roślinna z grillowaną cukinią i curry Wawrzyniec	2 x łyżka	40g
Szynka z indyka	4 x plasterek	60g
Sałata	4 x liść	20g
Pomidor	1 x sztuka	120g
Papryka czerwona	0.5 x sztuka	70g

Jajka ugotuj na twardo.

Kanapki posmaruj pastą warzywną i dodaj resztę składników.

II ŚNIADANIE

427kcal • B: 30g • T: 19g • W: 38g

Śródziemnomorski serek wiejski

• 427kcal • B: 30g • T: 19g • W: 38g

Składniki

Serek wiejski, ziarnisty	2 x porcja	200g
Ogórek	2 x sztuka	80g
Oliwki zielone (marynowane, konserwowe)	2 x łyżka	30g
Suszone pomidory, w zalewie olejowej	2 x sztuka	30g
Pieprz czarny mielony	1 x szczypta	1g
Chleb żytni pełnoziarnisty	1 x kromka	30g
Hummus klasyczny	2 x łyżeczka	20g

Warzywa pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z serkiem wiejskim.

Serek wiejski podawaj z kanapką z hummusem.

OBIAD

673kcal • B: 44g • T: 16g • W: 100g

Spaghetti z pomidorkami

• 673kcal • B: 44g • T: 16g • W: 100g

Składniki

Makaron pełnoziarnisty	1.25 x szklanka	90g
Cebula	0.2 x sztuka	20g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Mięso mielone z indyka	1 x porcja	100g
Passata pomidorowa	2.5 x porcja	250g
Koncentrat pomidorowy 30%	1 x łyżka	25g
Natka pietruszki	1 x łyżeczka	6g
Pomidor koktajlowy	1 x garść	100g

Makaron ugotuj al'dente. Cebulę i czosnek posiekaj i zeszklij na patelni.

Następnie dodaj mięso i obsmażaj z obu stron. Przypraw do smaku pieprzem, solą, słodką papryką i suszonym oregano.

Wlej passatę, dodaj koncentrat pomidorowy i wymieszaj.

Mięso w sosie podawaj z makaronem, posyp natką pietruszki. Obok dodaj pomidorki.



1. Posiłek spożyj około 60 minut przed treningiem. Jeżeli masz mniej czasu między spożyciem posiłku a treningiem zamień grahamkę na bułkę kajzerkę.

Bułka z masłem orzechowym i dżemem

• 291kcal • B: 9g • T: 9g • W: 48g

Składniki

Bułka grahamka	1 x sztuka	65g
Masło orzechowe (bez dodatku soli)	1 x łyżeczka	15g
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	4 x łyżeczka	20g

Z podanych składników przygotuj bułkę.

PO TRENINGU

682kcal • B: 36g • T: 16g • W: 101g

Proteinowa kasza manna z owocami

• 682kcal • B: 36g • T: 16g • W: 101g

Składniki

Mleko 2% tłuszczu	1.5 x szklanka	400g
Kasza manna	4.5 x łyżka	70g
Białko WPC 82 KFD (czekoladowe)	0.5 x porcja	15g
Borówki amerykańskie	2 x garść	100g
Banan	0.5 x sztuka	60g
Orzechy nerkowca	1 x łyżka	15g

Mleko zagotuj i wsyp kaszę. Gotuj do zgęstnienia.

Dodaj odżywkę i wymieszaj.

Podawaj z owocami i posyp orzechami.

Lista zakupów

Dla jadłospisu na 1 dzień

JAJA

- Jajko kurze (całe) 112g
2 x jajko (56g)

MIĘSA

- Mięso mielone z indyka 100g
 Szynka z indyka 60g

NABIAŁ

- Białko WPC 82 KFD (czekoladowe) 15g
 Mleko 2% tłuszczu 400g
 Serek wiejski, ziarnisty 200g

ORZECHY I NASIONA

- Orzechy nerkowca 15g

OWOCE

- Banan 60g
 Borówki amerykańskie 100g

PIECZYWO

- Bułka grahamka 65g
1 x sztuka (65g)
 Chleb żytni pełnoziarnisty 150g

PRODUKTY GOTOWE

- Hummus klasyczny 20g
 Koncentrat pomidorowy 30% 25g
 Masło orzechowe (bez dodatku soli) 15g

PRZETWORY

- Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 20g
 Oliwki zielone (marynowane, konserwowe) 30g
 Passata pomidorowa 250g
 Suszone pomidory, w zalewie olejowej 30g

SALATY

- Sałata 20g

SYPKIE

- Kasza manna 70g
 Makaron pełnoziarnisty 90g

TŁUSZCZE I OLEJE

Oliwa z oliwek **10g**

WARZYWA

Cebula **20g**

Natka pietruszki **6g**

Ogórek
2 x sztuka (40g) **80g**

Papryka czerwona **70g**

Pasta roślinna z grillowaną cukinią i curry
Wawrzyniec **40g**

Pomidor
1 x sztuka (120g) **120g**

Pomidor koktajlowy **100g**

ZIOŁA I PRZYPRAWY

Czosnek **5g**

Pieprz czarny mielony **1g**