

# Twój Personalny Trener **SKUTECZNE ODŻYWIANIE**



Zmiana nawyków żywieniowych może brzmieć przerażająco, ale wcale tak nie musi być.

Prawda jest taka, że aby osiągnąć wymarzoną sylwetkę i zdrowie wystarczy, że zaczniesz jeść odpowiednio.

Istnieje mnóstwo diet, wiele teorii mówiących, jak uporać się z nadwagą.

Każdy z nas jest inny i znalezienie sposobu na utrzymanie zdrowia w dobrej kondycji, często oznacza ciągłe diety.



Jestem tutaj po to, żeby przekonać Cię, że szczupłe, zdrowe ciało można uzyskać bez uciekania się do drastycznych środków.

Chciałabym, żebyś w końcu powiedziała STOP wszystkim dietom raz na zawsze!

Chciałabym, żebyś zaczęła patrzeć na jedzenie, jako paliwo dla swojego ciała i przyjemność dla podniebienia.

Jedzenie było i jest źródłem energii i tylko od nas zależy, czy będzie nam pomagało, czy też szkodziło. Proste, prawda?

## Białka

| Produkt                                        | Rozmiar porcji     | Kalorie | Białko | Węglowodany | Tłuszcz |
|------------------------------------------------|--------------------|---------|--------|-------------|---------|
|                                                |                    |         |        |             |         |
| krewetki (gotowane)                            | 100g               | 99      | 20,09  | 0           | 1,1     |
| pieś kurczaka bez skóry                        | 100 g              | 165     | 31,0   | 0           | 3,6     |
| pieś kurczaka ze skórą                         | 100 g              | 197     | 29,8   | 0           | 7,8     |
| małże                                          | 100 g              | 148     | 25,5   | 5,1         | 1,9     |
| dorsz                                          | 100 g              | 105     | 22,8   | 0           | 0,9     |
| krab                                           | 136g               | 130     | 25,9   | 0           | 2,1     |
| białko jajka surowe                            | 1 kubek (243g)     | 117     | 26,5   | 1,8         | 0,4     |
| flądra                                         | 100 g              | 117     | 24,2   | 0           | 1,5     |
| łupacz                                         | 100 g              | 112     | 24,2   | 0           | 0,9     |
| szynka (chuda)                                 | 100 g              | 107     | 18,8   | 0,7         | 2,6     |
| homar                                          | 100 g              | 98      | 20,5   | 1,3         | 0,6     |
| ostrygi                                        | 250g               | 202     | 23,5   | 12,5        | 5,5     |
| pastrami                                       | 100 g              | 146     | 21,8   | 0,1         | 5,8     |
| polędwiczki wieprzowe                          | 100 g              | 146     | 26,2   | 0           | 3,5     |
| łosoś z puszki                                 | 100 g              | 117     | 18,3   | 0           | 4,3     |
| okoń morski (Sea Bass)                         | 100 g              | 124     | 23,6   | 0           | 2,6     |
| łosoś wędzony                                  | 100 g              | 99      | 20,9   | 0           | 4,3     |
| ryba - Snapper                                 | 100 g              | 117     | 18,3   | 0           | 1,7     |
| ryba - miecznik                                | 100 g              | 155     | 25,4   | 0           | 5,1     |
| ryba - tilapia                                 | 100 g              | 128     | 26,1   | 2,7         | 2,0     |
| pstrąg tęczowy                                 | 100 g              | 169     | 24,3   | 0           | 7,2     |
| tuńczyk w puszcze (w wodzie)                   | 100 g              | 116     | 25,5   | 0           | 0,8     |
| tuńczyk świeży Albacore                        | 100 g              | 172     | 25,0   | 0           | 7       |
| pieś indyka (bez skóry)                        | 100 g              | 135     | 30,1   | 0           | 0,7     |
| cielęcina duszona                              | 100 g              | 226     | 33,6   | 0           | 9,2     |
| jogurt grecki (fat-free)                       | Kubek (225g)       | 120     | 20,0   | 9,0         | 0       |
| anchovy w puszcze (w oleju)                    | 100 g              | 210     | 28,9   | 0           | 9,7     |
| wołowina mielona (90% tłuszczu)                | 100 g              | 214     | 26,6   | 0           | 11,1    |
| wołowina mielona (85% tłuszczu)                | 100 g              | 250     | 25,9   | 0           | 15,5    |
| wołowe żeberka pieczone                        | 100 g              | 266     | 26,0   | 0           | 17      |
| wołow. żeberka duszone                         | 100 g              | 295     | 30,8   | 0           | 18,1    |
| nóżki kurczaka pieczone (mięso +skóra)         | 100 g              | 232     | 26,0   | 0           | 13,5    |
| udka kurczaka pieczone (mięso - bez skóry)     | 100 g              | 209     | 25,9   | 0           | 10,9    |
| skrzydełka kurczaka (mięso + skóra)            | 100 g              | 290     | 26,9   | 0           | 19,5    |
| pieczona kaczka                                | 100 g              | 201     | 23,5   | 0           | 11,2    |
| jajka gotowane                                 | 3 duże szt. (150g) | 232     | 18,9   | 1,8         | 15,9    |
| śledzie                                        | 100 g              | 217     | 24,6   | 0           | 12,4    |
| jagnięcina duszona (widoczny tłuszcz usunięty) | 100 g              | 243     | 28,4   | 0           | 13,5    |
| jagnięcina mielona                             | 100 g              | 283     | 24,7   | 0           | 19,7    |
| schab z kością duszony                         | 100 g              | 250     | 26,7   | 0           | 15,1    |
| kiełbasa wędzona                               | 100 g              | 216     | 13,6   | 8,1         | 14,3    |
| łosoś atlantycki świeży                        | 100 g              | 206     | 22,1   | 0           | 12,3    |

## Białka

[illegible]

## Białka roślinne

[illegible]

## Białka roślinne

[illegible]

## Węglowodany

[illegible]

## Węglowodany

[illegible]

## Warzywa włókniste

| Produkt                                       | Rozmiar porcji          | Kalorie | Białko | Węglowodany | Tłuszcz | Błonnik |
|-----------------------------------------------|-------------------------|---------|--------|-------------|---------|---------|
|                                               |                         |         |        |             |         |         |
| Artichoke (karczoch gotowany)                 | 1 średniej wielkości (1 | 64      | 3.5    | 14.3        | 0.4     | 10.3    |
| Szparagi, gotowane                            | 1/2 kubka (90g)         | 20      | 2.2    | 3.7         | 0.2     | 1.8     |
| Szparagi , surowe                             | 7 szt. (112g)           | 23      | 2.8    | 3           | 0       | 2.1     |
| Bamboo Shoots (gotowane pędy bambusa)         | 1/2 kubka (120g)        | 14      | 1.8    | 2.3         | 0.3     | 1.2     |
| Bean Sprouts (kiełki fasoli) albo fasola Mung | 1 kubek (100g)          | 30      | 3      | 5.9         | 0.2     | 1.8     |
| Bok Choy (chińska kapusta gotowana)           | 1 kubek (170g)          | 20      | 2.1    | 11.7        | 0.3     | 1.7     |
| Brokuły surowe                                | 1 kubek (71g)           | 20      | 2.1    | 3.7         | 0.2     | 2.3     |
| Brokuły gotowane                              | 1 szt. (180g)           | 63      | 4.3    | 12.9        | 0.7     | 5.9     |
| Brukselka, gotowana                           | 1/2 kubka (78g)         | 28      | 2      | 5.5         | 0.4     | 2.0     |
| Kapusta, surowa                               | 1 kubek (89g)           | 22      | 1.1    | 5.2         | 0.1     | 2.2     |
| Marchew, surowa                               | 1 szt. (61g)            | 25      | 0.6    | 5.8         | 0.1     | 1.7     |
| Marchew, gotowana                             | 1/2 kubka (78g)         | 27      | 0.6    | 6.4         | 0.1     | 2.3     |
| Kalafior, surowy                              | 1 kubek (100g)          | 25      | 2      | 5.3         | 0.1     | 2.5     |
| Kalafior, gotowany                            | 1 kubek (124g)          | 29      | 2.2    | 5.4         | 0.6     | 2.8     |
| Łodygi selera                                 | 1 szt. (64g)            | 10      | 0.4    | 2.2         | 0.1     | 1.0     |
| Chard, surowy                                 | 1 kubek (36g)           | 7       | 0.6    | 1.3         | 0.1     | 0.6     |
| Collard Greens, gotowany                      | 1 kubek (190g)          | 49      | 4      | 9.3         | 0.7     | 5.3     |
| Green Snap Beans                              | 1 kubek (110g)          | 34      | 2      | 7.8         | 0.1     | 3.7     |
| Green String Beans (fasola szparagowa)        | 1 kubek (100g)          | 31      | 1.8    | 7.1         | 0.1     | 3.4     |
| Jicama, (Yambean) - Meksykańska rzepa         | 1 kubek (120g)          | 46      | 0.9    | 10.6        | 0.1     | 5.9     |
| Kale, gotowany (jarmuż)                       | 1 kubek (130g)          | 36      | 2.5    | 7.3         | 0.5     | 2.6     |
| Pora, gotowana                                | 1 szt. (124g)           | 38      | 1      | 9.4         | 0.2     | 1.2     |
| Salata (Iceberg)                              | 2 kubki (144g)          | 20      | 1.2    | 4.6         | 0.2     | 1.8     |
| Salata Romaine (Rzymska)                      | 2 kubki                 | 16      | 1.2    | 3           | 0.2     | 2.0     |
| Grzyby Portobello, grillowane                 | 1 szt. 100g             | 35      | 4.3    | 4.9         | 0.7     | 2.2     |
| Grzyby Shitake, gotowane                      | 1/2 kubka (73g)         | 81      | 2.3    | 20.9        | 0.3     | 3.0     |
| Pieczarki, surowe                             | 1 kubek (70g)           | 15      | 2.2    | 2.3         | 0.2     | 0.7     |
| Mustard Greens (gorczyca) gotowana            | 1 kubek (140g)          | 21      | 3.2    | 2.9         | 0.3     | 2.8     |
| Okra, gotowana                                | 1/2 kubka (80g)         | 18      | 1.5    | 3.9         | 0.2     | 2.0     |
| Cebula, surowa                                | 1/2 kubka (80g)         | 32      | 0.9    | 7.4         | 0.1     | 1.4     |
| Cebula, gotowana                              | 1/2 kubka (105g)        | 44      | 1.4    | 10.5        | 0.2     | 1.5     |
| Peas Sugar snap, surowy (Mangetout) Groszek ś | 1 kubek (63g)           | 26      | 1.8    | 4.8         | 0.1     | 1.6     |
| Papryka, Hot Chile, surowa                    | 1 szt. (45g)            | 18      | 0.8    | 4           | 0.2     | 0.7     |
| Papryka Słodka Czerwona, gotowana             | 1 kubek (135g)          | 38      | 1.2    | 9           | 0.3     | 1.6     |
| Rzodkiewka, surowa                            | 1 kubek (116g)          | 19      | 0.8    | 4           | 0.1     | 1.9     |
| Rutabagas, gotowana (brukiew)                 | 1 kubek (170g)          | 66      | 2.2    | 14.9        | 0.4     | 3.1     |
| Szpinak, surowy                               | 2 kubki (60g)           | 14      | 1.8    | 2.2         | 0.2     | 1.4     |
| Cukinia, Squash, gotowane                     | 1 kubek (180g)          | 36      | 1.6    | 7.8         | 0.6     | 2.5     |
| Pomidor Czerwony, surowy                      | 1 szt. (123g)           | 22      | 1.1    | 4.8         | 0.2     | 1.5     |
| Turnips, gotowany (rzepa)                     | 1 kubek (156g)          | 29      | 1.6    | 6.3         | 0.3     | 5.0     |
| Sos pomidorowy                                | 1/2 kubka (122g)        | 51      | 1.6    | 10.7        | 0.2     | 1.8     |
| Water Chestnuts (w puszcze)                   | 1/2 kubka (70g)         | 35      | 0.6    | 8.6         | 0       | 1.8     |
|                                               |                         |         |        |             |         |         |
|                                               |                         |         |        |             |         |         |
|                                               |                         |         |        |             |         |         |
|                                               |                         |         |        |             |         |         |
|                                               |                         |         |        |             |         |         |
|                                               |                         |         |        |             |         |         |

## Warzywa włókniste

[illegible]

## Tłuszcze

[illegible]

Tłuszcze

[illegible]