



**+DIETA**

**FREE**

# BUDOWANIE MIĘSNI



CO ZNAJDZIESZ W TYM E-BOOKU?

Wszystko co potrzebujesz wiedzieć na temat budowania masy mięśniowej. Dowiesz się **co, i ile powinieneś jeść, i w jaki sposób trenować**. Wybierzemy najlepsze zestawy suplementów wspomagających rozbudowę masy. Dodatkowo załączamy **7 dniowy jadłospis całkowicie za free.**



**AMIX NUTRITION**

**STR.1**



# SPIS TREŚCI

1.0 Wstęp.....	str.3
----------------	-------

## ROZDZIAŁ 1 DIETA

1.1 Założenia ogólne.....	str.4
1.2 Czym jest bilans energetyczny i jak go dzielimy.....	str.4
1.3 Podział bilansu energetycznego.....	str.5
1.4 Co składa się na zapotrzebowanie energetyczne.....	str.6
1.5 Podział makroskładników.....	str.7
1.6 Jak wygodnie liczyć kalorie.....	str.8
1.7 Jak ważyć jedzenie.....	str.9

## ROZDZIAŁ 2 MAKROSKŁADNIKI

2.0 Omówienie makroskładników i ich funkcji.....	str.9
2.1 Czym jest białko i za co odpowiada.....	str.10
2.2 Gdzie szukać białka w diecie.....	str.11,12
2.3 Tłuszcze i ich rola.....	str.13
2.4 Jakie tłuszcze spożywać.....	str.14
2.5 Węglowodany właściwości.....	str.15
2.6 Jakie węglowodany w diecie.....	str.16,17
2.7 Warzywa i owoce - game changer.....	str.18,19
2.8 Błonnik.....	str.20
2.9 Płyny i ich właściwości.....	str.21

## ROZDZIAŁ 3 JADŁOSPIS

3.1 Tygodniowy jadłospis 3000 kalorii.....	str.22
3.2 Dzień 1.....	str.22,23
3.3 Dzień 2.....	str.24
3.4 Dzień 3.....	str.25
3.5 Dzień 4.....	str.26
3.6 Dzień 5.....	str.27
3.7 Dzień 6.....	str.28
3.8 Dzień 7.....	str.29
3.9 Lista zakupów.....	str.30

## ROZDZIAŁ 4 SUPLEMENTY

4.1 Zestawy na masę.....	str.31
4.2 Zestaw STANDARD.....	str.32,33
4.3 Zestaw PREMIUM.....	str.34,35
4.4 Zestaw VIP.....	str.36,37

# WSTĘP



Etap budowania masy mięśniowej to jeden z najlepszy z treningowych okresów. Nie oszukujmy się, przyjemnie jest podnosić coraz to większe ciężary i jednocześnie nie chodzić głodnym. Jednak samo budowanie mięśni musi być bardzo przemyślane, aby przyniosło optymalne rezultaty. Nie wystarczy jedynie jeść niezliczonych ilości jedzenia i trenować bez odpowiedniego planu - trzy, cztery razy w tygodniu.

Do zbudowania masy mięśniowej będziesz potrzebować znacznie więcej. Zaczynając od przemyślanego planu treningowego przez zbilansowany jadłospis, po wsparcie suplementacyjne.



**ROZWÓJ  
MIĘŚNI**



**DIETA**



**TRENING**



**SUPLE**

## DLA KOGO JEST NASZ EBOOK?

Tutaj też można stwierdzić śmiało, że e-book ten nada się dla każdego. Wiadomo, że doświadczeni adepci sportów siłowych nie wyniosą z tego aż tak wiele, jednak zawsze warto się kształcić i poszerzać wiedzę. Znacznie więcej zyskać mogą osoby średnio-zaawansowane i początkujące. **Powiedziałbym wręcz, że zaznajomienie się z tym e-bookiem zaraz na początku swojej przygody z siłownią, może sprawić, że unikniesz wielu nieprzyjemności i nie zmarnujesz czasu na błędy.** Pomimo, że pomyłki to najlepsza lekcja to znacznie lepiej wyjdiesz jeśli skorzystasz z błędów popełnionych przez innych. Podsumowując, jeśli zaczynasz swoją przygodę ze sportami siłowymi to warto poświęcić parędziesiąt minut na lekturę. Zachęcam też wszystkich bardziej zaawansowanych sportowców do skorzystania z tego kompendium wiedzy dotyczącego budowania masy mięśniowej.



## 1.1 ZAŁOŻENIA OGÓLNE

Odpowiednie odżywianie to czynnik, bez którego zbudowanie masy mięśniowej jest niewykonalne. Tym czynnikiem jest odpowiednia ilość jedzenia, a dokładniej jego wartość energetyczna. Zbudowania masy mięśniowej jest niemożliwe, jeśli nie dostarczymy organizmowi ilości energii przekraczającej jego normalne zapotrzebowanie. Jednak kwestia ilości kalorii w diecie to jedno. Co prawda dodatni bilans energetyczny zawsze zapewni Ci wzrost masy, ale Tobie chodzi o wzrost masy mięśni.

Z tego właśnie powodu musisz zadbać o odpowiedni rozkład makroskładników oraz ilość białka zawartą w codziennym jadłospisie. No ale zacznijmy od początku i omówmy dokładnie kwestię bilansu.

BILANS ENERGETYCZNY



ZRÓWNOWAŻONY

## 1.2 CZYM JEST BILANS ENERGETYCZNY I JAK GO DZIELIMY?

Bilans energetyczny, to tak naprawdę równowaga pomiędzy spożytymi kaloriami, (wartość energetyczną pożywienia określamy w kilokaloriach - kcal), a zapotrzebowaniem organizmu na energię. Bilans energetyczny to nic innego jak spożyte kalorie minus zapotrzebowanie energetyczne, o którym powiemy sobie nieco później. Z tego też wynika, że bilans energetyczny może być **ujemny, zrównoważony oraz dodatni.**



## 1.3 PODZIAŁ BILANSU ENERGETYCZNEGO

• **Ujemny bilans energetyczny** to sytuacja, gdy dostarczamy mniej energii niż organizm potrzebuje. Określany jest również jako **deficyt kaloryczny** i **jest niezbędny do redukcji tkanki tłuszczowej**. Zmniejszona ilość energii pozwala organizmowi pozbyć się zbędnych kilogramów, jednak w ten temat zagłębimy się przy okazji e-booka związanego z redukcją.



• **Zrównoważony bilans energetyczny**, czyli jak sama nazwa wskazuje - równowaga. Zero kaloryczne to moment, gdy spożywamy tyle kalorii ile organizm potrzebuje. Taka sytuacja pozwala nam skutecznie utrzymać masę ciała i jest bardzo optymalna dla zachowania zdrowia. **Jest idealnym wyborem dla osób całkowicie początkujących ponieważ pozwala zarówno budować mięśnie, jak i tracić tkankę tłuszczową.**



• **Dodatni bilans energetyczny** to właśnie sytuacja, która powinna Cię interesować jeśli chcesz rozbudować muskulaturę. Jak pewnie się domyślasz, termin ten oznacza spożycie pokarmu o kaloryce większej niż potrzebuje organizm. **Dzięki temu nadmiar energii może być spożytkowany do budowy masy mięśniowej.** Podczas masy należy pamiętać, aby nie przekraczać pewnej bariery kalorii. Zbyt duża nadwyżka kaloryczna będzie prowadzić do nadmiernego tworzenia tkanki tłuszczowej, a w końcu najbardziej zależy Ci na mięśniach. Dlatego celuj w około 10-20% kcal więcej niż potrzebuje Twój organizm. A zaraz dowiesz się jak łatwo możesz obliczyć tą wartość.



## 1.4 CO SKŁADA SIĘ NA ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

Zanim przejdziemy do sposobu obliczania zapotrzebowania energetycznego powiedzmy sobie - **co się na niego składa**. Energię wydatkowaną przez organizm dzieli się na podstawową przemianę materii, czyli:

- PPM lub BMR (ang. Basal Metabolic Rate) oraz na
- ponadprogramową przemianę materii - PPPM.

**ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE** = **BMR** + **NEAT** + **TEF** + **TEA**

BMR to nic innego jak energia potrzebna organizmowi do utrzymania funkcji życiowych. Na PPM składa się około 60-70% całkowitego zapotrzebowania energetycznego. Ponadprogramowa przemiana materii to trzy odrębne elementy. Pierwszym z nich jest "NEAT", który może pokrywać nawet 15% całkowitego zapotrzebowania. Wartość NEATu jest jednak bardzo indywidualna i zależy od wielu czynników. **Pod tą tajemniczą nazwą kryje się wszelka aktywność poza treningowa**. Składa się na nią dzienna ilość kroków, sposób spędzania wolnego czasu czy charakter wykonywanej pracy.

Drugim czynnikiem wpływającym na bilans energetyczny jest TEF. Pod tym skrótem kryje się termiczny efekt pożywienia, który pokrywa od 6 do 10% zapotrzebowania kalorycznego. TEF to ilość energii potrzebna organizmowi na zmetabolizowanie dostarczonego pokarmu.

Ostatni czynnik wpływający na zapotrzebowanie energetyczne jest EAT, czyli nasz ukochany trening. Niestety, trening siłowy nie spala tak dużo kalorii jak mogłoby się wydawać, z tego też powodu EAT to około 5% zapotrzebowania.

**Swoje zapotrzebowanie kaloryczne łatwo obliczysz w kilka sekund, dzięki wygodnym kalkulatorom online.**

# 1.5 PODZIAŁ MAKROSKŁADNIKÓW

Policzyłeś swoje zapotrzebowanie energetyczne i wiesz ile masz jeść kilokalorii dziennie. Jednak żaden wzór nie wyliczy za Ciebie proporcji niezmiernie ważnych **makroskładników**, którym poświęcimy stosunkowo dużo czasu. Jeśli użyłeś internetowego kalkulatora to nie ciesz się zawczasu.

Podział makroskładników, który Ci zaproponowano możesz wyrzucić do kosza, oczywiście jeśli liczysz na postępy treningowe. No ale przejdźmy do rzeczy. Wyróżniamy trzy główne makroskładnik:

- **BIĄŁKO**
- **TŁUSZCZE**
- **WĘGLOWODANY**

Razem tworzą jedną, zwartą całość. Kompozycja makroskładników określa wartość energetyczną pokarmu. Kaloryka makroskładników prezentuje się w następujący sposób:

4 kcal • 1g białka

4 kcal • 1g węglowodanów

9 kcal • 1g tłuszczu

Teraz pozostaje jeszcze kwestia odpowiedniego rozmieszczenia makroskładników w diecie. Pomimo, że jest to kwestia indywidualna, to za uśrednione wartości, które wspierają rozwój masy mięśniowej uznaje się:

**Białko** 1,6g - 2g na kilogram całkowitej masy ciała.

**Tłuszcze** pomiędzy 20 a 30% całej dziennej podaży kalorii.

**Węglowodany** reszta zapotrzebowania, zazwyczaj w okolicach 50-60% kalorii.

## 1.5 PODZIAŁ MAKROSKŁADNIKÓW

Jako przykład posłuży nam mężczyzna w wieku 25 lat, ważący 80 kilogramów przy 175 centymetrach. Nasz model trenuje siłowo około 4-5 razy na tydzień, a jego aktywność poza treningowa jest bardzo przeciętna. Zero kaloryczne takiej osoby będzie wynosić około 3000 kcal. Jeśli chodzi o rozkład makroskładników, to wyglądałby on następująco:

- **BIAŁKO** 160g (80 kg masy ciała x2)
- **TŁUSZCZE** 80-100g (około 25% zapotrzebowania energ.)
- **WĘGLOWODANY** 365-410g (pozostała ilość kalorii)

Jeśli chcesz zbudować masę mięśniową musisz zwiększyć ilość kalorii o 10-20%, które najlepiej dołożyć z węglowodanów. Jeśli nasz model chce odrobinę urosnąć, to powinien jeść pomiędzy 3300 a 3600 kcal każdego dnia.

## 1.6 JAK WYGODNIE LICZYĆ KALORIE?

Wiesz ile będziesz jadł i jak rozłożyć poszczególne makroskładniki. Teraz pewnie zastanawiasz się jak masz ogarnąć liczenie jedzenia i boisz się, że sobie nie poradzisz. Jednak nie ma powodu do obaw. **W dzisiejszych czasach jest pełno aplikacji, które policzą kalorie za Ciebie.** Ja osobiście najbardziej polecam aplikację Fitatu, która śmiga zarówno na telefonach z Androidem jak i iOSem. Znajdziesz tam bardzo dużą bazę produktów z możliwością dodawania własnych pozycji i bardziej skomplikowanych potraw. Do tego dochodzi szybkie skanowanie produktów za pomocą kodów kreskowych. Nie jest to reklama sponsorowana, zwyczajnie polecam Fitatu, ponieważ sam z powodzeniem korzystam z tej aplikacji od dawien dawna. Apka ma oczywiście swoje minusy, ale daje możliwość wygodnego i szybkiego kalkulowania spożywanych kalorii.



# fitatu

AMI X NUTRITION.PL

STR.8



## 1.7 JAK WAŻYĆ JEDZENIE?

Ostatnia rzecz związana z liczeniem jedzenia, która będzie potrzebna Ci do utrzymania kalorii na odpowiednim poziomie. Kwestia ważenia jedzenia jest bardzo prosta. Jest bowiem jedna podstawowa zasada, której należy się zawsze trzymać. **Mianowicie - jedzenie ważymy przed obróbką termiczną.**



To bardzo istotny czynnik, który pozwoli Ci zachować powtarzalność w swojej diecie. I właśnie ta powtarzalność jest zasadą numer dwa. Mam tu na myśli nie zmieniane pewnych nawyków. Przykładowo, jeśli ważysz banana ze skórą i twoja waga reaguje odpowiednio, to się tego trzymaj. Staraj się ważyć jedzenie w miarę

możliwości jednak nie załamuj się jeśli to nie będzie możliwe.

**Nie zabieraj ze sobą wagi kuchennej i nie odmawiaj babci obiadu, zwłaszcza jeśli jesteś na masie.**

ROZDZIAŁ 2

# MAKROSKŁADNIKI

## OMÓWIENIE MAKROSKŁADNIKÓW I ICH FUNKCJI

Teraz możemy śmiało przejść do szczegółowego omówienia **białka**, **tłuszczu** i **węglowodanów**. Każdy z makroskładników twojej diety pełni inną funkcję, jednak razem tworzą niezbędną całość. Dlatego tak ważny jest odpowiedni balans w codziennej diecie.

**BIAŁKO**



**WĘGLOWODANY**



**TŁUSZCZE**



## 2.1 CZYM JEST BIAŁKO I ZA CO ODPOWIADA

Mianem białka określamy wielkocząsteczkowe biopolimery. Są zbudowane z reszt aminokwasowych połączonych ze sobą wiązaniami peptydowymi.

Białko jest podstawowy budulcem tkanek w organizmie żywym, włączając w to tkankę mięśniową. Oczywiście nie jest to jedyna funkcja białka, ale o tym porozmawiamy trochę później. **Białko potrzebne do budowania masy mięśniowej powinno być pełnowartościowe.**

Termin ten oznacza, że białko musi zawierać wszystkie aminokwasy białkowe ( $\alpha$ -aminokwasy), których jest łącznie 20. Aminokwasy białkowe można podzielić na **aminokwasy egzogenne i aminokwasy endogenne.**

Te pierwsze nazywane są również aminokwasami niezbędnymi (często spotykane w suplementach diety jako **EAA ang. Essential Amino Acids**) i nie mogą być naturalnie produkowane przez organizm. Wysoka podaż EAA jest bardzo ważna podczas budowania masy mięśniowej, jak i redukcji tkanki tłuszczowej. Do białkowych aminokwasów egzogennych zalicza się Leucyna, Walina, Isoleucyna, Fenyloalanina, Tryptofan, Histydyna, Lizyna, Metionina i Treonina.

<b>ENDOGENNE</b>	<b>EGZOGENNE</b>
Alanina	Histydyna
Arginina	<b>Isoleucyna</b> <sub>(BCAA)</sub>
Asparagina	<b>Leucyna</b> <sub>(BCAA)</sub>
Kwas asparaginowy	Lizyna
Cysteina	Metionina
Kwas glutaminowy	Fenyloalanina
Glutamina	Treonina
Glicyna	Tryptofan
Prolina	<b>Walina</b> <sub>(BCAA)</sub>
Seryna	
Tyrozyna	

**Aminokwasy endogenne** to dla kontrastu związku, które mogą być produkowane przez organizm samodzielnie. Jednak ich produkcja jest uzależniona od stężeń innych aminokwasów i substancji, dlatego lepiej zadbać o podaż pełnowartościowego białka. Białka pełnią szereg niezmiernie ważnych funkcji w organizmie. Są głównym faktorem odpowiedzialnym za kontrolę wzrostu i budowę tkanek. Pełnią bardzo ważną funkcję transportową, między innymi hemoglobiny, i pomagają w magazynowaniu istotnych substancji. Białka są niezbędne do regulacji i produkcji hormonów i procesów genetycznych. Uczestniczą w wytwarzaniu hormonu wzrostu czy insuliny.



## 2.2 GDZIE SZUKAĆ BIAŁKA W DIECIE

Znasz ilość białka w swojej codziennej diecie, jednak powiedzmy sobie dlaczego powinieneś go jeść właśnie tyle i jak to robić. **Dzienna podaż białka nie powinna być niższa niż 0,9 g na każdy kilogram masy ciała.** Są to zalecenia Instytutu Żywności i żywienia i dotyczą każdego człowieka. Sytuacja jednak ma się zgoła inaczej u osób aktywnych fizycznie, zwłaszcza u sportowców, których celem jest transformacja sylwetki. **Osobiście polecam ustalić podaż białka na poziom wspomnianych wcześniej - 2g.** Jednak zwiększenie syntezy białek mięśniowych, która potrzebna jest do rozbudowy mięśni, zachodzi już w przedziale 1,3-1,8g na każdy kilogram masy ciała. Badania mówią również, że podaż na poziomie 1,8-2g może być nawet efektywniejsze, zwłaszcza w temacie ochrony mięśni podczas deficytu kalorycznego i odchudzania.



Najlepszym sposobem na codziennie spożycie białka jest dostarczanie jego równych ilości 3-5 razy dziennie, (pomijając specjalne metody odżywiania tj. intermittent fasting). Pozwoli to zmaksymalizować syntezę białek mięśniowych. Osobiście polecam spożywać **około 30-40g. białka w każdym posiłku**, co z czasem stanie się nieodłącznym nawykiem. Teraz pewnie zastanawiasz się jak ty masz zjeść tak dużo białka. Ale tutaj też nie ma się czym przejmować. Obecnie źródłem białka nie musi być jedynie pierś z kurczaka, choć dalej jest jednym z topowych produktów. Najlepiej urozmaicać swoją dietę i korzystać z szerokiej gamy produktów. Dzięki temu jedzenie Ci się nie znudzi, a to bardzo podczas budowania masy mięśniowej.

Korzystaj z różnych rodzajów mięsa i ryb. Jeśli chodzi o te ostatnie, nie ograniczaj się jedynie do tuńczyka z puszki. Nie bój się nabiału w swojej diecie, zwłaszcza jeśli nie masz problemów z laktozą. Korzystaj z twarogu i jogurtów o wysokiej zawartości białka, tutaj chodzi głównie o popularne i bardzo smaczne jogurty typu Skyr. Nie zapomnij o jajkach, jednak nie przesadzaj z ich ilością. Oczywiście spożycie białka zwierzęcego, to nie jedyne wyjście na jego dostarczenie, choć należy pamiętać, że cechuje je lepszy aminogram. Jeśli jednak preferujesz dietę roślinną, to sięgaj po tofu i warzywa strączkowe. Zachęcam do tego również prawdziwych mięsożerców. Jeden czy dwa posiłki roślinne nie sprawią, że stracisz męskość a pomożesz planecie i poszerzysz horyzonty kulinarne. Poza tradycyjnym pożywieniem warto wspomagać swoją dietę odżywkami białkowymi. Sięgaj po najlepsze białka od **Amix™ Nutrition**, które obszernie omówimy w rozdziale poświęconym suplementom.

### ŹRÓDŁA BIAŁKA W DIECIE



## 2.3 TŁUSZCZE I ICH ROLA

Niedoceniane, pomijane i kojarzone z przybieraniem na tkance tłuszczowej. Nawet w dzisiejszych czasach można spotkać się ze stwierdzeniem, że jedzenie tłuszczów prowadzi do przyrostu tkanki tłuszczowej. Ty już bardzo dobrze wiesz, że jedynym faktorem realnie wpływającym na masę ciała jest bilans energetyczny. Jako dowód można podać szereg badań naukowych, gdzie porównywano zachowanie organizmu na dietach typu "high carb" z dietą ketogeniczną (model żywienia, w którym tłuszcze stanowią około 60-70% kalorii). **Wyniki jasno mówią, że różnica w wadze wynika jedynie w przypadku różnicy w kaloryce.**



Przejdźmy do rzeczy i powiedzmy sobie kilka słów na temat tłuszczu. Określamy w ten sposób grupy lipidów, kwasów tłuszczowych i estrów glicerolu. Tłuszcze nie rozpuszczają się w wodzie ani rozpuszczalnikach polarnych, większość z nich jest całkowicie bezwonna. Ich masa jest znacznie mniejsza od wody, a odczyn kwasowy obojętny. Tłuszcze występują naturalnie w wielu pokarmach. **Jeśli chodzi o ich strukturę, te zwierzęca zazwyczaj występują jako ciała stałe, a roślinne pod postacią cieczy.** Tłuszcze dzielimy na:

- **NASYCONE**
- **NIENASYCONE**

Podział ten zależy od ilości podwójnych wiązań. Tłuszcze nasycone nie posiadają żadnego podwójnego wiązania, a nienasycone ich różną ilość. Właśnie te drugie, czyli, tłuszcze nienasycone, dzielimy następnie na jednonienasycone (1 wiązanie podwójne) i wielonienasycone (więcej niż 1 wiązanie podwójne). Tłuszcze pełnią szereg ważnych ról w organizmie człowieka. Dostarczają dużo energii ze względu na stosunkowo wysoką kalorykę. **Tłuszcze pozwalają na wchłanianie niezbędnych witamin (A, D, E, K),** które się w nich rozpuszczają. Do tego są niezbędne do utrzymania gospodarki hormonalnej na odpowiednim poziomie z uwagi na ich wpływ na produkcję hormonów tkankowych.

## 2.4 JAKIE TŁUSZCZE SPOŻYWAĆ

Wiesz, że każdy gram tłuszczów pokrywa wartość energetyczną 9 kcal. Wiesz też, że optymalną ilością tłuszczu w diecie to **około 30% zapotrzebowania energ.**

No ale jakie tłuszcze wybrać? Odpowiedź to tłuszcze nienasycone. Właśnie te tłuszcze będą znacznie lepsze dla naszego zdrowia, choć są znacznie mniej popularne od tłuszczu nasyconych. Te ostatnie, które powinny być małą częścią twojej diety, występują głównie w tłustych mięsach i produktach z nich wytworzonych.

Najpopularniejszymi źródłami tłuszczów nasyconych jest smalec, masło, tłuste mięso i olej palmowy, przez co są często dodawane do wielu słodyczy. **Nadmierne spożycie tłuszczów nasyconych może być negatywne dla zdrowia organizmu, zwłaszcza układu sercowo-naczyniowego.** Dlatego musisz skupić się na dostarczaniu, zdrowych i wspierających twój organizm, tłuszczów nienasyconych. Te, jak już wiesz, dzielą się na:

- **jednonienasycone i**
- **wielonienasycone kwasy tłuszczowe.**

Ta pierwsza grupa jest powszechnie reprezentowana przez kwasy omega-9, których doskonałym źródłem jest oliwa z oliwek czy olej rzepakowy. Drugi reprezentant nienasyconych kwasów tłuszczowych jest często określany jako niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT). Kwasy te należą do 2 grup - omega-3 i omega-6. Najlepszymi źródłami wielonienasyconych kwasów tłuszczowych są tłuste ryby, algi, olej lniany czy olej z pestek winogron. Jeśli chodzi o wybór produktów dostarczających tłuszcze, najlepiej bazować właśnie na rybach oraz zdrowych olejach. Do tego warto wzbogacić swoją dietę o różnorodne orzechy czy awokado.



### ŹRÓDŁA TŁUSZCZU W DIECIE



## 2.5 WĘGLOWODANY - WŁAŚCIWOŚCI

Ostatni z wielkiej trójki, ale na pewno nie mniej ważny niż swoi poprzednicy. **Węglowodany** są często bardzo źle postrzegane przez społeczeństwo. Co prawda również utożsamia się je z przybieraniem na wadze. Niestety takie głosy chyba nigdy nie ucichną, ludzie nie mogą pogodzić się z tym, że jedzą za dużo więc wymyślają coraz to nowe historie. **No ale Ty nie możesz bać się węglowodanów, zwłaszcza jeśli chcesz zbudować masę mięśniową.** Wręcz powiedziałbym, że musisz się w nich zakochać, a co najmniej zaprzyjaźnić. Tak, jestem zwolennikiem diet **"high carb"**. Jak każdy sportowiec, chce poprawiać swoje wyniki, a taki efekt pozwalają mi uzyskać węglowodany. Bo właśnie **węglowodany nazywamy paliwem dla mięśni.**



No ale czym tak właściwie jest ten makroskładnik? Węglowodany, zwane również sacharydami, to organiczne związki chemiczne, które składają się z atomów węgla, wodoru i tlenu. Proporcja atomów wygląda w ten sposób, że na każdy atom węgla przypadają dwa atomy wodoru i jeden atom tlenu. Węglowodany dzieli się na dwie główne grupy. Pierwszą z nich są monosacharydy, czyli:

- **WĘGLOWODANY PROSTE** - Określa się je w ten sposób, ponieważ nie ulegają one hydrolizie na żadne prostsze węglowodany.
- **WĘGLOWODANY ZŁOŻONE** - Drugą grupą są sacharydy złożone, które w przeciwieństwie do tych prostych, mogą być przekształcone w prostsze węglowodany. Sacharydy złożone dzieli się dodatkowo na oligosacharydy (od 2 do 10 połączonych monosacharydów) i polisacharydy (powyżej 10 połączonych monosacharydów). Węglowodany są powszechnie określane jako cukry. **Jeśli chodzi o rolę węglowodanów to tutaj chciałbym skupić się na ich działaniu energetycznym.** Jest to najistotniejszy element z uwagi na to, że przecież uprawiasz sport. W końcu węglowodany to nic innego jak glukoza, nawet jeśli nie w czystej postaci to na skutek procesu trawienia. A właśnie glukoza, czy to w wolnej postaci czy w formie glikogenu mięśniowego, jest najlepszym źródłem energii. Dotyczy to zarówno mózgu jak i mięśni. Pozwolą Ci na trening o wyższej intensywności i poprawi jakość wykonywanych ćwiczeń, zwłaszcza jeśli wysiłek będzie długotrwały.

## 2.6 JAKIE WĘGLOWODANY W DIECIE

Węglowodany znajdziesz w bardzo wielu różnych produktach spożywczych. Jest ich pełno zarówno w żywności przetworzonej jak i całkowicie naturalnej. Można śmiało powiedzieć, że przeciętny Kowalski opiera swoją dietę o węglowodany. W końcu znajdziesz je w pieczywie, ziemniakach, panierce od schabowego czy piwie. Oczywiście bazując na tradycyjnym modelu żywieniowym również dostarczysz odpowiednią ilość węgla. **Jednak kluczem do sukcesu jest ich odpowiedni rozkład i dobór.**



Tutaj mam na myśli głównie porcjowanie węglowodanów okołotreningowo, a nawet podczas jego trwania. **Węglowodany warto zawrzeć zarówno w posiłku przed treningiem jak i w tym, który zjesz zaraz po.** Przedtreningowe węglowodany najlepiej spożywać pod postacią **cukrów prostych**. Spowoduje to szybki skok poziomu glukozy, dzięki czemu będziesz mógł trenować znacznie intensywniej. Jeśli chodzi o węglowodany po treningu, tutaj proponuję produkty zawierające **cukry złożone**. Wyjątkiem są osoby trenujące 2 razy dziennie, wtedy lepiej sprawdzą się węglowodany proste.

### PODZIAŁ WĘGLOWODANÓW

#### PROSTE

(monosacharydy)

glukoza }  $C_6H_{12}O_6$   
fruktoza }

#### ZŁOŻONE

dwucukry  
(disacharydy)

sacharoza }  $C_{12}H_{22}O_{11}$

wielocukry  
(polisacharydy)

skrobia }  $(C_6H_{10}O_5)_n$   
caluloza }

Spożycie węgla po treningu **pomaga Ci odbudować zużyte rezerwy glikogenu**, dzięki czemu twoje mięśnie będą gotowe do pracy znacznie szybciej. Jeśli chodzi o źródła węglowodanów, to naprawdę jest w czym wybierać. Zaczynając na konwencjonalnych źródłach takich jak **ryż, kasza, ziemniaki czy płatki owsiane** przez **owoce** po bardziej przetworzone, choć wcale nie takie złe, produkty. Oczywiście w twojej diecie powinny przeważać produkty nieprzetworzone, zawierające głównie węglowodany złożone, oraz warzywa.



Nie znaczy to, że nie możesz sięgnąć po produkty odpowiednio spreparowane, zwłaszcza podczas masy, gdy spożycie kolejnego woreczka ryżu jest ciężkie dla psychiki. Dlatego nie bój się włączać do swojej diety produktów przetworzonych, oczywiście w odpowiedniej proporcji. Pamiętaj, że najważniejsze w tym wszystkim jest zdrowie, **dlatego w swojej puli węglowodanów staraj się zawrzeć przynajmniej 400g owoców i warzyw dziennie**. Chodź znacznie lepiej będzie, jeśli poziom ten wzrośnie do 800g, ale o tym jeszcze porozmawiamy. No ale wracając do tematu, Twoimi źródłami węglowodanów w diecie powinny być wszelkiego rodzaju kasze, ryż, ziemniaki, bataty, warzywa, płatki zbożowe i owoce. Jako dodatek możesz stosować różnego rodzaju płatki śniadaniowe, wafle czy nawet żelki. Jednak pamiętaj żeby nie przesadzać z żywnością przetworzoną i skupić się na utrzymaniu względnie zdrowej i optymalnej diety.



#### ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW W DIECIE



## 2.7 WARZYWA I OWOCE - GAME CHANGER

Często pomijane, zwłaszcza w diecie na masę. Pomijane, nielubiane a tak różnorodne i tak ważne. A co jeśli powiem Ci, że jedna porcja warzyw dziennie zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci? Nie przekonuje Cię? Nawet jeśli ta jedna porcja to równowartość 80g? **Tak, już tak znikoma ilość warzyw i owoców zmniejsza ryzyko śmierci o 5%.**

I nie są to dane wysane z palca. Wszystkiego dowodzi bardzo obszerna metaanaliza ponad 95 badań, które prowadzono na ponad 2 milionach osób na całym świecie.

Jednak korzystne właściwości warzyw i owoców względem długości życia nie kończą się na tej jednej porcji. **WHO, czyli Światowa Organizacja Zdrowia, zaleca spożywać przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, co daje nam 400g.** Już to może przekształcić 5% w nawet 30%. Myślę, że to powinno Cię już przekonać do jedzenia warzyw i owoców, no może chociaż odrobinę. To 400g powinno być twoim minimum ale za cel postaw sobie 800g warzyw i owoców dziennie. Wyobraź sobie, że spożycie takiej ilości warzyw i owoców mogłoby uchronić przed śmiercią około 7,8 milionów ludzi rocznie. Tylko nadmienię, że 800g warzyw i owoców to równowartość dwóch dużych jabłek, średniej wielkości pomidora i pół przeciętnej papryki. A jak chcesz podejść do sprawy prościej, ale naprawdę nie gorzej, to jedna duża paczka warzyw na patelnię.

**TAK WYGLĄDA PORACJA WARZYW I OWOCÓW 800G**





















Warzywa i owoce to doskonały dodatek do diety. Bogate w błonnik, witaminy i składniki mineralne. Do tego warzywa i owoce są niskokaloryczne i w większości przypadków naprawdę smaczne. Staraj się dodawać je do każdego spożywanego posiłku. **Dbaj o różnorodność warzyw i owoców na swoim talerzu.** Nie będę tutaj wymieniał, które warzywa i owoce warto jeść, bo warto jeść wszystkie. Tutaj kwestia jest całkowicie indywidualna, jednak warto dbać o różnorodność. Warzywa i owoce są z reguły niskokaloryczne, sprawa ta ma się trochę inaczej w kontekście bananów, które mają stosunkowo dużo kalorii. Jednak nie traktuj tego jako minus. Banany doskonale sprawdzą się, jako dodatek do posiłku przedtreningowego, dostarczając Ci zróżnicowane węglowodany w solidnej dawce energii.



Warto również nadmienić, że **ziemniaki nie zaliczają się do dziennego bilansu warzyw i owoców**, co nie wyklucza, że są doskonałym źródłem węglowodanów i dobrym elementem zbilansowanej diety. Dlatego zadbaj o swoje zdrowie bo to pomoże Ci zbudować wymarzoną masę mięśniową i cieszyć się nią długie lata. Dostarczenie odpowiedniej dawki węglowodanów pozwoli Ci na trening o znacznie wyższej intensywności i poprawi jakość wykonywanych ćwiczeń, zwłaszcza jeśli wysiłek będzie długotrwały. A jak się domyślasz, lepszy trening przyczyni się do rozwoju masy mięśniowej. Dodatkowo, węglowodany pełnią rolę transportera, pomagają w budowie tkanek czy wpływają na krzepnięcie krwi.



**GDZIE PRZECHOWYWAĆ OWOCE I WARZYWA?**

<b>W LODÓWCE</b>			<b>POZA LODÓWKĄ</b>		
					
MARCHEW	RZODKIEWKA	JEZYZNY	ZIEMNIAKI	POMIDORY	OGÓRKI
					
WIŚNIE	JAGODY	SALATA	BANANY	AWOKADO	ANANAS
					
BRUKSELKA	KALAFIOR	SLIWKI	DYNIA	CZOSNEK	CUKINIA
					
MALINY	POZOMKI	BROKUL	GRUSZKI	CYTRYNA	BRZOSKWINIA
					
TRUSKAWKI	WINOGRONA	KAPUSTA	CEBULA	POMARANCZE	PAPAJA



## 2.8 BŁONNIK POKARMOWY

Równie często pomijany i bardzo mocno związany z warzywami i owocami. Błonnik to element, o którym zapominamy niezwykle często w codziennej diecie. Albo kompletnie nie zwraca się na niego uwagi albo nie liczy z jego wagą. A można śmiało powiedzieć, że odpowiednie spożycie błonnika jest jednym z fundamentów budowania masy mięśniowej. Pewnie teraz jesteś stosunkowo zdziwiony i zastanawiasz się dlaczego? No ale masz pojęcie czym tak naprawdę jest ten błonnik? Jeśli nie, to już postaram Ci się wszystko wyjaśnić. Błonnik pokarmowy to określenie dla grupy różnorodnych substancji, głównie pochodzących z roślin. Ich specjalną właściwością jest to, że nie ulegają trawieniu pod wpływem enzymów układu pokarmowego. Błonnik dzielimy na:

- **ROZPUSZCZALNY W WODZIE**
- **NIEROPUSZCZALNY W WODZIE**

Następnie dzielimy go na błonnik pokarmowy (pochodzący z produktów spożywczych) i błonnik funkcjonalny (zawarty w suplementach diety). Pomimo, że błonnik nie ulega trawieniu to dostarcza energię. **Przyjmuje się, że każdy 1g błonnika to równowartość 2 kcal.** Jeśli chodzi o dzienną ilość błonnika, która powinienes jeść, to wynosi ona pomiędzy 20 a 40g.

Innym dobrym sposobem na obliczenie ilości błonnika w diecie jest 17g na każde spożywane 1000 kcal. Jednak pomimo to, nie traktuj błonnika jako oddzielnego makroskładnika. Jest on w większości przypadków zawarty w węglowodanach i uwzględniony w kaloryce. Jednak w miarę możliwości zwracaj uwagę na jego ilość w pożywieniu. Pomoże Ci to utrzymać prawidłowy poziom trójglicerydów i cholesterolu. Błonnik jest odpowiedzialny za rytm i jakość wypróżnień oraz pełni rolę prebiotyku. Właśnie z tej racji ma ogromny wpływ na zdrowie twoich jelit i ich florę bakteryjną. Wiesz już jak ważne jest jedzenie w kwestii budowania masy mięśniowej, a to właśnie jelita odpowiadają za jego odpowiednie wykorzystanie. Dlatego spożycie błonnika może pozytywnie wpłynąć na rozbudowę mięśni, a już na pewno wspomogę Twoje zdrowie. **Przy spożywaniu wysokich ilości błonnika nie zapomnij o odpowiednim nawodnieniu.**



## 2.9 PŁYNY I ICH WŁAŚCIWOŚCI

Ostatnia kwestia związana z żywieniem, którą pragnę poruszyć w tym e-booku. Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne. I tutaj nie ma dyskusji. Spożycie odpowiedniej ilości płynów jest konieczne do zachowania sprawności mózgu i mięśni. **W końcu nasze ciało to w około 60% woda.** A ta codziennie jest wydalana wraz z moczem, kałem czy potem, którego wydzielanie kontroluje podwzgórze. Woda reguluje temperaturę ciała i pomaga utrzymać prawidłową objętość krwi.



Ma również wpływ na skurcze mięśni i transport niezbędnych składników odżywczych. Do tego wszystkiego większość różnych reakcji chemicznych związanych z metabolizmem, zachodzi w środowisku wodnym.

**No ale dalej myślisz ile masz pić dziennie wody? Normy EFSA, czyli Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności, wynoszą 2,5l dla dorosłego mężczyzny i 2l dla dorosłej kobiety. Jednak wartości te należy potraktować za absolutne minimum.**



Innym, lepszym sposobem jest obliczenie dziennego zapotrzebowania na płyny na podstawie spożywanego kalorii lub masy ciała. **Przyjmij, że musisz spożywać 1 ml płynów na 1 spożywaną kcal.** Innym sposobem jest pomnożenie masy ciała przez 35 ml płynów. No ale pomimo tego nie możesz mieć pewności czy spożywana ilość wody jest prawidłowa. I tutaj z pomocą przychodzi obserwacja własnego moczu. Jeśli jest on przezroczysty, to prawdopodobnie pijesz zbyt dużo wody, a jeśli zbyt ciemny za mało. Powinieneś dążyć do lekko żółtej, przezroczystej barwy. Pamiętaj, że w tym wszystkim chodzi o całkowitą ilość płynów. A do niej nie zalicza się tylko butelkowana woda, którą spożywasz ale wszelkiej maści napoje jak i pożywienie.

**Jednak za główne źródło płynów należy traktować wodę, najlepiej wysoko zmineralizowaną, ponieważ źródłana może wyplukać składniki mineralne.**

A naprawdę warto zadbać o odpowiednie nawodnienie, zwłaszcza jeśli intensywnie trenujesz. Odwodnienie o równowartości 2% masy ciała może zauważalnie obniżyć performance na treningu. Do tego może być przyczyną nudności, wymiotów czy biegunki. Odwodnienie prowadzi do zwiększenia temperatury ciała i zwiększenie gęstości krwi. Wszystko to prowadzi do upośledzenia rozpadu i wykorzystania glikogenu, co ma bezpośredni wpływ na pracę mięśni. Dlatego dbaj o odpowiednie spożycie wody, zwłaszcza podczas aktywności fizycznej.

## 3.1 TYGODNIOWY JADŁOSPIS 3000KCAL

No to teraz wiesz już naprawdę wszystko odnośnie diety w budowaniu masy mięśniowej. Czas żebyś wykorzystał swoją wiedzę w praktyce. Ale żeby wszystko było dla Ciebie łatwiejsze, pragnę zaprezentować Ci przykładowy jadłospis na cały tydzień! Jeśli chodzi o wartość energetyczną diety, **będzie ona oscylować w granicach 3000 kcal**. Zastosujemy moją ulubioną częstotliwość posiłków, czyli będziemy jeść 4 razy w ciągu dnia. Wydaje się to być najbardziej optymalną opcję pod względem praktyczności i najnowszych zaleceń dietetycznych.

**Jadłospis postaram się oprzeć o proste produkty, które możesz dostać w każdym sklepie.** Nie będzie tutaj szczególnie wyszukanych potraw z uwagi na to, że sam nie umiem wybitnie gotować.

## 3.2 DZIEŃ 1

### POSIŁEK 1

### OWSIANKA Z BIAŁKIEM, TRUSKAWKAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Płatki Owsiane	60g	7,7g	4,3g	41,6g	227 kcal
Izolat białka CFM®	15g	13,5g	0,3g	0,3g	57 kcal
Jogurt typu skyr	150g	14,4g	0g	16,5g	123 kcal
Truskawki	200g	1,4g	0,8g	15,2g	66 kcal
Orzechy włoskie	20g	3,8g	12,1g	3,6g	135 kcal
<b>SUMA</b>	<b>445 g</b>	<b>40,8 g</b>	<b>17,4 g</b>	<b>77,1 g</b>	<b>609 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Płatki owsiane wsyp do naczynia, zalej wrzątkiem i przykryj na 3-5 minut. W międzyczasie pokrój truskawki i przygotuj pozostałe składniki. Do płatków dodaj odżywkę białkową wraz z jogurtem i dokładnie wymieszaj. Dodaj truskawki i orzechy.



**POSILEK 2****KANAPKI Z ŁOSOSEM WĘDZONYM, TWAROGIEM, POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM**

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Łosoś wędzony	100 g	21,5 g	8,4 g	0 g	162 kcal
Twarożek domowy	50 g	5,5 g	2 g	1,2 g	45 kcal
Pieczywo graham	140 g	13,4 g	2,4 g	78,5 g	371 kcal
Pomidor	150 g	1,4 g	0,3 g	6,1 g	29 kcal
Jabłko	200 g	0,8 g	0,8 g	24,2 g	135 kcal
<b>SUMA</b>	<b>640 g</b>	<b>42,6 g</b>	<b>13,9 g</b>	<b>110,1 g</b>	<b>707 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Przygotuj pieczywo. Następnie posmaruj je twarożkiem i połóż na to łososa i pokrojonego pomidora. Posyp odrobiną szczypiorku, soli i czosnku. Jabłko użyj jako deser.

**POSILEK 3****PIERŚ Z KURCZAKA SMAŻONA NA OLIWIE, Z AWOKADO, RYŻEM I WARZYWAMI**

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Pierś z kurczaka	150 g	34,5 g	3 g	0 g	165 kcal
Awokado	160 g	3,2 g	24,5 g	11,8 g	270 kcal
Ryż biały	100 g	7,9 g	1 g	77 g	349 kcal
Warzywa na patelnię	225 g	3,1 g	1,1 g	8,3 g	61 kcal
Oliwa z oliwek	10 g	0 g	10 g	0 g	90 kcal
<b>SUMA</b>	<b>645 g</b>	<b>48,8 g</b>	<b>39,6 g</b>	<b>97,2 g</b>	<b>935 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Pierś z kurczaka pokrój w kostkę i zamarynuj oliwą i przyprawami (czosnek, papryka słodka, zioła prowansalskie). Ryż gotuj w wodzie przez ok. 20 min. Usmaż kurczaka i warzywa na patelni. W międzyczasie możesz obrać i pokroić awokado. Wyłóż wszystko razem na talerz.

**POSILEK 4****TOSTY Z SZYNKĄ I SEREM**

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Pieczywo pszenne	120 g	10,3 g	2,4 g	63,4 g	323 kcal
Ser gouda	50 g	13 g	13,5 g	0 g	174 kcal
Szynka drobiowa	60 g	10,8 g	0,5 g	1,5 g	59 kcal
Banan	100 g	1 g	0,3 g	23,5 g	97 kcal
Migdały	20 g	4,8 g	10,4 g	4,1 g	124 kcal
<b>SUMA</b>	<b>350 g</b>	<b>39,9 g</b>	<b>27,1 g</b>	<b>92,5 g</b>	<b>777 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Na pieczywo położyć ser i szynkę. Następnie włożyć do opiekacza do tostów, ewentualnie na patelnię lub do piekarnika. Banan i migdały spożyć w formie przekąski po kolacji.

**PODSUMOWANIE DNIA:****KALORIE: 3028 KCAL****WĘGLOWODANY: 376,9g****TŁUSZCZE: 98g****BIAŁKO: 172,1g**

# 3.3 DZIEŃ 2

## POSILEK 1

### JAJECZNICA NA MASŁE Z WARZYWAMI

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Jaja kurcze	180 g	22,5 g	17,5 g	1,1 g	252 kcal
Pieczywo graham	140 g	13,4 g	2,4 g	78,5 g	371 kcal
Masło	10 g	0,1 g	8,3 g	0,1 g	75 kcal
Cebula	70 g	1 g	0,3 g	4,8 g	23 kcal
Papryka	120 g	1,6 g	0,6 g	7,9 g	38 kcal
<b>SUMA</b>	<b>520 g</b>	<b>38,5 g</b>	<b>29 g</b>	<b>92,4 g</b>	<b>759 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Cebulę i paprykę pokrój w drobną kostkę. Rozgrzej masło na patelni i smaż warzywa na małym ogniu. Następnie dodaj jaja z odrobiną soli i smaż do pełnego ścięcia.



## POSILEK 2

### RYZ Z OWOCAMI I ODŻYWKĄ BIAŁKOWĄ

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Ryż biały	130 g	10,3 g	1,3 g	100,1 g	454 kcal
Mleko 2%	300 g	9,9 g	6 g	14,4 g	150 kcal
Maliny	180 g	2,3 g	0,5 g	21,6 g	77 kcal
Izolat białkaCFM	20 g	18 g	0,3 g	0,3 g	77 kcal
<b>SUMA</b>	<b>630 g</b>	<b>40,5 g</b>	<b>8,2 g</b>	<b>136,4 g</b>	<b>758 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Ugotuj ryż i daj mu odrobinę ostygnąć. Następnie wsyp go do naczynia wraz z malinami i mlekiem zmieszany z odżywką białkową.



## POSILEK 3

### SPAGHETTI Z SZYNKI WIEPRZOWEJ

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Chude mięso mielone z szynki wieprzowej	150 g	31,5 g	8,7 g	0,8 g	203 kcal
Pomidory krojone bez skórki	400 g	2,8 g	0,8g	11,6 g	72 kcal
Makaron	130 g	16,6 g	2,6 g	92,2 g	467 kcal
Oliwa z oliwek	10 g	0 g	10 g	0 g	90 kcal
Parmezan	15 g	6,2 g	4,8 g	0 g	68 kcal
<b>SUMA</b>	<b>705 g</b>	<b>57,2 g</b>	<b>26,9 g</b>	<b>104,6 g</b>	<b>899 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Ugotuj ryż i daj mu odrobinę ostygnąć. Następnie wsyp go do naczynia wraz z malinami i mlekiem zmieszany z odżywką białkową.



## POSILEK 4

### SALATKA Z SEREM FETA, SZYNKĄ PARMEŃSKĄ I SŁONECZNIKIEM

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Mix sałat	180 g	2,3 g	0,4 g	3,6 g	32 kcal
Ser feta	100 g	16,5 g	23 g	0,7 g	276 kcal
Pestki słonecznika	15 g	3,7 g	6,6 g	2,8 g	87 kcal
Szynkaparmeńska	40 g	10,4 g	5,6 g	0,4 g	94 kcal
Papryka	80 g	1 g	0,4 g	5,3 g	26 kcal
Pomidor	120 g	1,1 g	0,2 g	4,9 g	23 kcal
Ogórek zielony	100 g	0,7 g	0,1 g	2,9 g	14 kcal
<b>SUMA</b>	<b>635 g</b>	<b>35,7 g</b>	<b>36,3 g</b>	<b>20,6 g</b>	<b>551 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Podsmaż pestki słonecznika na suchej patelni. Pokrój ogórka, pomidora, paprykę, szynkę i fetę a następnie wrzuc wszystko do miski i dokładnie wymieszaj. Posyp prażonymi pestkami słonecznika.



PODSUMOWANIE DNIA:

KALORIE: 2969 KCAL

WĘGLOWODANY: 354g

TŁUSZCZE: 100,3g

BIĄDKO: 171,9g



# 3.4 DZIEŃ 3

## POSILEK 1

### OWSIANKA Z ORZECHAMI I BORÓWKAMI

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Płatki owsiane	70 g	9 g	5 g	48,5 g	265 kcal
Izolat białka CFM®	30 g	27 g	0,5 g	0,5 g	115 kcal
Orzechy włoskie	20 g	3,8 g	12,1 g	3,6 g	135 kcal
Borówki amerykańskie	200 g	1,8 g	0,6 g	30,4 g	118 kcal
<b>SUMA</b>	<b>320 g</b>	<b>41,5 g</b>	<b>18,2 g</b>	<b>83 g</b>	<b>551 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Płatki owsiane zalej wodą, przykryj i odczekaj 3-5 minut. Następnie wysyp odżywkę białkową i wymieszaj na gładką masę. Dodaj borówki i orzechy.



## POSILEK 2

### SZEJK ORZECHOWO-BANANOWY

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Mleko 2%	400 g	13,2 g	8 g	19,2 g	200 kcal
Masło orzechowe	30 g	7,1 g	14,9 g	4 g	176 kcal
Banan	200 g	2 g	0,6 g	47 g	194 kcal
<b>SUMA</b>	<b>630 g</b>	<b>22,3 g</b>	<b>23,5 g</b>	<b>70,3 g</b>	<b>570 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Wszystko razem zblendować na gładką, rzadką masę.



## POSILEK 3

### PIEROGI Z SEREM

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Pierogi z serem	400 g	40 g	8,4 g	96 g	656 kcal
Jabłko	400 g	1,6 g	1,6 g	48,4 g	200 kcal
<b>SUMA</b>	<b>800 g</b>	<b>41,6 g</b>	<b>10 g</b>	<b>144,4 g</b>	<b>856 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Pierogi wrzuc do gotującej się, osolonej, wody. Po wypłynięciu na powierzchnię gotuj około 2 minuty. Jabłko traktuj jako dodatek do posiłku (deser).



## POSILEK 4

### PIECZONA FRITTATA Z MOZZARELLA

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Jaja kurze	180 g	22,5 g	17,5 g	1,1 g	252 kcal
Szynka parmeńska	40 g	10,4 g	5,6 g	0,4 g	94 kcal
Mozzarella light	65 g	11,9 g	5,3 g	0,6 g	98 kcal
Papryka	120 g	1,6 g	0,6 g	7,9 g	38 kcal
Szpinak	40 g	1 g	0,2 g	0,4 g	9 kcal
Masło	10 g	0,1 g	8,3 g	0,1 g	75 kcal
Mleko 2%	60 g	1,8 g	1,2 g	2,9 g	30 kcal
Pieczywo graham	140 g	13,4 g	2,4 g	78,5 g	371 kcal
<b>SUMA</b>	<b>655 g</b>	<b>62,7 g</b>	<b>41 g</b>	<b>91,9 g</b>	<b>967 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Szynkę, mozzarellę i paprykę pokrój w kostkę. W międzyczasie rozgrzej piekarnik do 180°C a na patelni (którą będziesz mógł później włożyć do piekarnika), rozgrzej masło i podsmaż szpinak. Wymieszaj jaja z mlekiem i odrobiną soli. Następnie zdejmij patelnię z ognia, wlej jaja i dodaj pozostałe składniki. Wszystko włóż do piekarnika na około 15 minut. Spożywaj razem z pieczywem typu graham.



PODSUMOWANIE DNIA:

KALORIE: 3026 KCAL

WĘGLOWODANY: 389g

TŁUSZCZE: 92,7g

BIAŁKO: 168,1g

## POSILEK 1

### CZEKOLADOWY OMLET

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Jaja kurze	180 g	22,5 g	17,5 g	1,1 g	252 kcal
Nuttamix	30 g	7,1 g	14 g	6,7 g	165 kcal
Mąka pszenna	20 g	2,2 g	0,2 g	14,8 g	69 kcal
Mleko 2%	80 g	2,4 g	1,6 g	3,8 g	40 kcal
Masło	10 g	0,1 g	8,3 g	0,1 g	75 kcal
Truskawki	200 g	1,4 g	0,8 g	15,2 g	66 kcal
Kakao	10 g	2,4 g	1,1 g	1,3 g	30 kcal
Izolat białka CFM®	15 g	13,5 g	0,3 g	0,3 g	57 kcal
<b>SUMA</b>	<b>555 g</b>	<b>51,5 g</b>	<b>43,7 g</b>	<b>43,2 g</b>	<b>755 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Jaja wymieszaj wraz z mąką, mlekiem, odżywką białkową i kakao. W międzyczasie rozgrzej masło na patelni, kiedy nabierze odpowiedniej temperatury, wlej masę na patelnię i smaż pod przykryciem na małym ogniu do uzyskania jednolitego placka. Na wierzch połóż krem Nuttamix i truskawki.



## POSILEK 2

### KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM WIEJSKIM

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Serek wiejski	200 g	22 g	11 g	4 g	194 kcal
Pieczywo graham	140 g	13,4 g	1 g	78,5 g	371 kcal
Szynka drobiowa	80 g	17 g	1 g	0,2 g	77 kcal
Pomidor	200 g	1,8 g	0,4 g	8,2 g	38 kcal
<b>SUMA</b>	<b>620 g</b>	<b>54,2 g</b>	<b>13,7 g</b>	<b>90,9 g</b>	<b>680 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Na pieczywo połóż szynkę, pokrojonego pomidora i nałóż na to serek wiejski.



## POSILEK 3

### KURCZAK W STYLU AZJATYCKIM

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Pierś z kurczaka	130 g	29,9 g	2,6 g	0 g	143 kcal
Makaron ryżowy	100 g	7,4 g	1,1 g	80,4 g	384 kcal
Orzechy nerkowca	20 g	3,6 g	8,8 g	5,4 g	117 kcal
Miód	10 g	0 g	0 g	8 g	32 kcal
Chińska mieszanka warzyw	225 g	3,8 g	1,8 g	9 g	76 kcal
Oliwa z oliwek	15 g	0 g	14,9 g	0 g	135 kcal
Sos sojowy ciemny	20 g	0,5 g	0 g	6 g	26 kcal
<b>SUMA</b>	<b>520 g</b>	<b>45,3 g</b>	<b>29,2 g</b>	<b>108,8 g</b>	<b>892 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Kurczaka pokrój w kostkę i zmieszaj z sosem sojowym, miodem i przyprawami (imbir, czosnek, kurkuma, pieprz, sól). Ugotuj makaron. Kurczaka usmaż na oliwie i dodaj do niego mieszankę warzyw.



## POSILEK 4

### RYŻ Z PRAŻONYM JABŁKIEM I CYNAMONEM

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Ryż biały	130 g	10,3 g	1,3 g	100,1 g	454 kcal
Jabłko	400 g	1,6 g	1,6 g	48,4 g	200 kcal
Masło	10 g	0,1 g	8,3 g	0,1 g	75 kcal
<b>SUMA</b>	<b>540 g</b>	<b>11,9 g</b>	<b>11,2 g</b>	<b>148,6 g</b>	<b>729 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Jabłko pokrój w drobną kostkę i wrzuć do garnka na rozgrzane masło. Dodaj odrobinę wody, dużo cynamonu i słodzik. Ugotuj ryż i zmieszaj go z prażonymi jabłkami.



**PODSUMOWANIE DNIA:**

**KALORIE: 3056 KCAL**

**WĘGLOWODANY: 391,4g**

**TŁUSZCZE: 97,8g**

**BIAŁKO: 162,9g**

# 3.6 DZIEŃ 5

## POSILEK 1

### OWSIANKA ZE ŚLIWKAMI

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Płatki owsiane	60 g	7,7 g	4,3 g	41,6 g	227 kcal
Izolat białka CFM®	30 g	27 g	0,5 g	0,5 g	115 kcal
Śliwki	200 g	1,2 g	0,6 g	23,4 g	98 kcal
<b>SUMA</b>	<b>290 g</b>	<b>35,9 g</b>	<b>5,4 g</b>	<b>65,5 g</b>	<b>440 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Płatki owsiane zalej wrzątkiem, przykryj i odstaw na 5 minut. Wsyp odżywkę białkową i wymieszaj na gładką masę. Na końcu dodaj pokrojone śliwki



## POSILEK 2

### TOSTY Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Chleb tostowy	145 g	12,7 g	5,6 g	74,9 g	403 kcal
Masło orzechowe	40 g	9,5 g	19,9 g	5,4 g	234 kcal
Dżem niskosłodzony	70 g	0,3 g	0,3 g	22,4 g	96 kcal
<b>SUMA</b>	<b>255 g</b>	<b>22,5 g</b>	<b>25,8 g</b>	<b>102,7 g</b>	<b>733 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Chleb włóż do tosterka, ewentualnie użyj patelni lub piekarnika. Następnie posmaruj przygotowane pieczywo - masłem orzechowym i dżemem.



## POSILEK 3

### BURGER

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Mielona wołowina	200 g	38,6 g	31,4 g	0 g	438 kcal
Bułka grahamka	140 g	13,4 g	2,4 g	78,5 g	371 kcal
Ser gouda	30 g	8,4 g	6,9 g	0 g	95 kcal
Ogórki konserwowe	50 g	0,3 g	0,3 g	2,6 g	14 kcal
Cebula	30 g	0,4 g	0,1 g	2,1 g	10 kcal
Pomidor	100 g	0,9 g	0,2 g	4,1 g	19 kcal
Majonez light	10 g	0,1 g	4,2 g	0,6 g	40 kcal
Ketchup	20 g	0,2 g	0 g	4,6 g	20 kcal

**PRZYGOTOWANIE** Bułkę przekrój i przysmaż delikatnie na patelni. Następnie posmaruj je ketchupem i majonezem. Na bułkę ułóż pokrojoną cebulę i ogórka konserwowego. Z mięsa uformuj dwa równe kotlety w kształcie bułki. Usmaż je wedle własnych preferencji i po zdjęciu z patelni oprósz solą i pieprzem. Połóż mięso na pozostałych składnikach i dodaj pokrojony ser i pomidora.



## POSILEK 4

### KASZA GRYCZANA + SALATKA Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I SEREM FETA

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Łosoś wędzony	100 g	21,5 g	8,4 g	0 g	162 kcal
Mix salat	180 g	2,3 g	0,4 g	3,6 g	32 kcal
Ser feta	30 g	5 g	6,9 g	0,2 g	83 kcal
Pomidor	150 g	1,4 g	0,3 g	6,1 g	29 kcal
Papryka	120 g	1,6 g	0,6 g	7,9 g	38 kcal
Ogórek zielony	120 g	0,8 g	0,1 g	3,5 g	17 kcal
Kasza gryczana	130 g	17,6 g	4 g	90,1 g	451 kcal
<b>SUMA</b>	<b>830 g</b>	<b>50,1 g</b>	<b>20,7 g</b>	<b>111,5 g</b>	<b>812 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Wszystkie składniki pokrój wedle preferencji i wymieszaj ze sobą. W międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną.



PODSUMOWANIE DNIA:

KALORIE: 2992 KCAL

WĘGLOWODANY: 372,2g

TŁUSZCZE: 97,4g

BIAŁKO: 170,8g

# 3.7 DZIEŃ 6

## POSILEK 1

### JAJKA SADZONE NA MAŚLE

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Jaja kurcze	180 g	22,5 g	17,5 g	1,1 g	252 kcal
Masło	5 g	0 g	4,1 g	0 g	37 kcal
Pieczywo graham	140 g	13,4 g	2,4 g	78,5 g	371 kcal
Szynka drobiowa	50 g	10,6 g	0,6 g	0,1 g	48 kcal
Pomidor	200 g	1,8 g	0,4 g	8,2 g	38 kcal
<b>SUMA</b>	<b>575 g</b>	<b>48,4 g</b>	<b>25 g</b>	<b>88 g</b>	<b>746 kcal</b>



**PRZYGOTOWANIE** Rozgrzej masło na patelni a następnie wrzuc na nią jaja i smaż do ścięcia białka. Na pieczywo połóż plastry szynki i pokrojonego pomidora.

## POSILEK 2

### ORZECHOWO-TRUSKAWKOWY SZEJK

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Kefir	390 g	13,3 g	9,8 g	19,1 g	218 kcal
Truskawki	200 g	1,4 g	0,8 g	15,2 g	66 kcal
Izolat białka	20 g	18 g	0,3 g	0,3 g	77 kcal
Masło orzechowe	30 g	7,1 g	14,9 g	4 g	176 kcal
<b>SUMA</b>	<b>640 g</b>	<b>39,8 g</b>	<b>25,8 g</b>	<b>38,7 g</b>	<b>537 kcal</b>



**PRZYGOTOWANIE** Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę.

## POSILEK 3

### PIECZONY ŁOSOŚ Z MAKARONEM I ŚWIEŻĄ SALATKĄ

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Łosoś świeży	150 g	29,8 g	20,4 g	0 g	303 kcal
Makaron	130 g	16,6 g	2,6 g	92,2 g	467 kcal
Mix sałat	180 g	2,3 g	0,4 g	3,6 g	32 kcal
Pomidor	100 g	0,9 g	0,2 g	4,1 g	19 kcal
Papryka	100 g	1,3 g	0,5 g	6,6 g	32 kcal
Ogórek zielony	100 g	0,7 g	0,1 g	2,9 g	14 kcal
Oliwa z oliwek	5 g	0 g	5 g	0 g	45 kcal
<b>SUMA</b>	<b>765 g</b>	<b>51,7 g</b>	<b>29,1 g</b>	<b>109,4 g</b>	<b>912 kcal</b>



**PRZYGOTOWANIE** Łososia przypraw wedle uznania, zawiń w folię i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C na 20 - 25 minut. Warzywa pokrój i zmieszaj wraz z oliwą z oliwek. W międzyczasie ugotuj makaron w osolonej wodzie.

## POSILEK 4

### ORZECHOWO-CZEKOLADOWY KLEIK RYŻOWY

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Płatki ryżowe	80 g	5,8 g	0,3 g	63 g	283 kcal
Nuttamix	30 g	7,1 g	14 g	6,7 g	165 kcal
Orzechy laskowe	30 g	5,1 g	18,9 g	4,5 g	203 kcal
Banan	200 g	2 g	0,6 g	47 g	194 kcal
<b>SUMA</b>	<b>340 g</b>	<b>20 g</b>	<b>33,9 g</b>	<b>121,1 g</b>	<b>845 kcal</b>



**PRZYGOTOWANIE** Płatki zalej wrzątkiem i odstaw na 30 minut. Banana rozgnieć na papkę i dodaj orzechy oraz krem Nuttamix. Wymieszaj wszystko razem.

PODSUMOWANIE DNIA:

KALORIE: 3040 KCAL

WĘGLWODANY: 357,1g

TŁUSZCZE: 113,8g

BIĄŁKO: 159,9g

**POSILEK 1****PASTA Z JAJEK I TUŃCZYKA**

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Jaja kurcze	120 g	15 g	11,6 g	0,7 g	168 kcal
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	25,2 g	1,4 g	0 g	115 kcal
Pieczywo graham	140 g	13,4 g	2,4 g	78,5 g	371 kcal
Majonez light	20 g	0,2 g	8,4 g	1,2 g	80 kcal
Jogurt grecki	40 g	1,2 g	3 g	2 g	40 kcal
Cebula	50 g	0,7 g	0,2 g	3,5 g	17 kcal
<b>SUMA</b>	<b>490 g</b>	<b>55,7 g</b>	<b>27,1 g</b>	<b>85,8 g</b>	<b>791 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Ugotuj jaja na twardo. Następnie rozgnieć je ubijaczką do ziemniaków i dodaj tuńczyka, majonez, jogurt i pokrojoną w kostkę cebulę. Przypraw czosnkiem granulowanym, solą i pietruszką zieloną. Nałóż pastę na pieczywo.

**POSILEK 2****RYŻ W OWOCOWYM SOSIE**

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Ryż biały	100 g	7,9 g	1 g	77 g	349 kcal
Mrożone maliny	150 g	1,7 g	0,6 g	12,1 g	75 kcal
Mrożone truskawki	150 g	1 g	0,6 g	11,4 g	50 kcal
Kefir	390 g	13,3 g	9,8 g	19,1 g	218 kcal
Czekolada mleczna	20 g	1,3 g	5,8 g	11,8 g	106 kcal
<b>SUMA</b>	<b>810 g</b>	<b>25,1 g</b>	<b>17,8 g</b>	<b>131,5 g</b>	<b>798 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Ugotuj ryż i daj mu odrobinę ostygnąć. Następnie wsyp go do naczynia wraz z malinami i mlekiem zmieszonym z odżywką białkową.

**POSILEK 3****DOMOWA PIZZA**

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Spód do pizzy	140 g	11,6 g	9,7 g	68,6 g	417 kcal
Passata pomidorowa	40 g	0,5 g	0 g	1,5 g	9 kcal
Ser gouda	50 g	13 g	13,5 g	0 g	174 kcal
Szynka parmeńska	40 g	10,4 g	5,6 g	0,4 g	94 kcal
<b>SUMA</b>	<b>270 g</b>	<b>35,5 g</b>	<b>28,8 g</b>	<b>70,5 g</b>	<b>693 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Posmaruj placek passatą pomidorową i posyp go startym serem. Następnie połóż szynkę i oprósz całość oregano. Wrzuć placek na patelnię i ogrzewaj go na małym ogniu pod przykryciem przez około 5-6 minut. Ewentualnie wykorzystaj piekarnik.

**POSILEK 4****PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I SALATKA**

Składnik	Waga	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Wartość energetyczna
Pierś z kurczaka	130 g	29,9 g	2,6 g	0 g	143 kcal
Kasza gryczana	100 g	13,5 g	3,1 g	69,3 g	347 kcal
Oliwa z oliwek	15 g	0 g	14,9 g	0 g	135 kcal
Mix sałat	180 g	2,3 g	0,4 g	3,6 g	32 kcal
Pomidor	100 g	0,9 g	0,2 g	4,1 g	19 kcal
Papryka	100 g	1,3 g	0,5 g	6,6 g	32 kcal
<b>SUMA</b>	<b>725 g</b>	<b>48,6 g</b>	<b>21,8 g</b>	<b>86,5 g</b>	<b>722 kcal</b>

**PRZYGOTOWANIE** Pierś z kurczaka zalej oliwą z oliwek i przypraw wedle uznania. Wrzuć mięso na patelnię, a w międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną. Warzywa pokrój i wymieszaj z 5g oliwy z oliwek.

**PODSUMOWANIE DNIA:****KALORIE: 3005 KCAL****WĘGLOWODANY: 374,4g****TŁUSZCZE: 95,4g****BIĄDKO: 165g**

# 3.9 LISTA ZAKUPÓW

## PRODUKTY WĘGLOWODANOWE

Chleb tostowy	265 g	1/2 paczki
Kasza gryczana	230 g	1/2 paczki
Makaron	260 g	1/2 paczki
Makaron ryżowy	100 g	1/2 paczki
Pieczywo typu graham	980 g	14 bułek lub 2 chleby
Płatki owsiane	190 g	1/2 paczki
Ryż biały	570 g	1/2 paczki

## ORZECHY I NASIONA

Masło orzechowe	100 g	1/5 słoika
Migdały	20 g	-----
Orzechy nerkowca	20 g	-----
Orzechy laskowe	30 g	-----
Orzechy włoskie	40 g	-----

## TŁUSZCZE

Masło	45 g	1/4 paczki
Oliwa z oliwek	55 g	-----

## NABIAŁ

Jaja	840 g	14 sztuk
Jogurt grecki	40 g	1/3 opakowania
Kefir	780 g	2 opakowania
Mleko 2%	840 g	1 opakowanie
Mozzarella light	62,5 g	0,5 opakowania
Parmezan	15 g	-----
Ser feta	130 g	1 opakowanie
Ser gouda	130 g	-----
Serek wiejski	200 g	1 opakowanie
Skyr	150 g	1 opakowanie
Twarożek domowy	50 g	1/4 opakowania

## SUPLEMENTY

Izolat CFM®	130 g	-----
Nuttamix	60 g	1/5 opakowania

## OWOCE I WARZYWA

Awokado	160 g	1 sztuka
Banany	500 g	4 sztuki
Borówki amerykańskie	200 g	-----
Cebula	150 g	2 sztuki
Jabłka	800 g	4 sztuki
Maliny	180 g	-----
Mix sałat	720 g	4 paczki
Mrożone maliny	150 g	1/3 paczki
Mrożone truskawki	150 g	1/3 paczki
Mrożona mieszanka chińska	225 g	1/2 paczki
Mrożone warzywa na patelnię	225 g	1/2 paczki
Ogórki konserwowe	50 g	-----
Ogórek zielony	420 g	2 sztuki
Papryka	640 g	3 sztuki
Pomidor	1120 g	7 sztuk
Szpinak	40 g	1/2 paczki
Śliwki	200 g	-----
Truskawki	600 g	-----

## MIĘSA I RYBY

Łosoś wędzony	200 g	2 opakowania
Łosoś świeży	150 g	-----
Mielone mięso z szynki wieprzowej	150 g	-----
Mielona wołowina	200 g	-----
Pierś z kurczaka	410 g	-----
Szynka drobiowa	190 g	-----
Szynka parmeńska	120 g	-----
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	1 opakowanie

## INNE

Czekolada mleczna	20 g	1/5 opakowania
Dżem niskosłodzony	70 g	1/5 opakowania
Kakao	10 g	-----
Ketchup	20 g	-----
Majonez light	20 g	-----
Miód	10 g	-----
Sos sojowy	20 g	-----
Spód do pizzy	140 g	1/2 opakowania
Passata pomidorowa	40 g	-----
Pierogi z serem	400 g	1 opakowanie



ROZDZIAŁ 4

# SUPLEMENTY



Nasze suplementy powstają z wykorzystaniem najnowszych technologii i w wielu przypadkach są unikatowe. Zestawy suplementów **AMIX** tworzymy z myślą o Tobie. Jeśli bierzesz zwykły monohydrat kreatyny, to prawda że Twoje efekty będą dobre, ale jeśli połączysz to z odpowiednią dawką węglowodanów, białka czy urozmaicisz o dodatkową kreatynę HCL to wtedy uwolnisz swój prawdziwy potencjał, a progress będzie ogromny.



## 4.1 ZESTAWY NA MASĘ

Zestawy suplementów to mieszanki popularnych produktów, które połączone ze sobą maksymalizują Twoje efekty. Nasza wiedza i doświadczenie pozwala nam dobierać odpowiednie suplementy dla każdego, tworząc gotowe zestawy skupiliśmy się na synergii pomiędzy poszczególnymi suplementami w celu zwiększenia efektów i wykorzystaniu ich całkowitego potencjału. **Przygotowaliśmy 3 opcję, tak aby każdy znalazł coś dla siebie.**



### ZESTAW STANDARD

STARCZA NA: **30 DNI**CENA: **199,99 zł****NAWET DO 4KG MASY WIĘCEJ!**

### ZESTAW PREMIUM

STARCZA NA: **50 DNI**CENA: **349,99 zł****NAWET DO 6KG MASY WIĘCEJ!****x2**

### ZESTAW VIP

STARCZA NA: **60 DNI**CENA: **789,99 zł****NAWET DO 8KG MASY WIĘCEJ!**

## 4.2 ZESTAW STANDARD

Od wielu już lat zestaw suplementów **Gainer + Kreatyna** uchodzi za duet niemal idealny w kwestii budowania masy mięśniowej i siły, podbijania kalorii czy regeneracji. Oba te suplementy w jednym cyklu suplementacyjnym są bardzo skuteczne ponieważ, zachodzi między nimi synergia. Węglowodany o różnej kinetyce wchłaniania zawarte w gainerze wspomagają transport kreatyny do komórek mięśniowych, gdzie może być wykorzystana do produkcji energii, co realnie przekłada się na nasze lepsze wyniki.



Przy ciężkich treningach które wymusi na nas cykl kreatynowy bardzo ważne jest odpowiednie wsparcie układu immunologicznego. W tym przypadku rewelacyjnym rozwiązaniem będzie sięgnięcie po zestaw witamin minerałów i składników odżywczych Multi Mega Stack to booster złożony z aż **39 substancji aktywnych**. Wyselekcjonowany skład, zawiera najważniejsze mikroelementy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i wzmocnienia organizmu sportowca.

### DZIEŃ TRENINGOWY



### DZIEŃ BEZTRENINGOWY







**MASS GAINER TO GWARANCJA SUKCESU W BUDOWANIU MIĘŚNI. DUŻA DAWKA KALORII POCHODZĄCYCH Z WĘGLOWODANÓW I BIAŁKA WYSOKIEJ JAKOŚCI.**

**STARCZA NA: 30 DNI**



**SPROSKOWANA, NAJPROSTSZA FORMA NIESAMOWICIE SKUTECZNEJ KREATYNY. WZROST SIŁY I MASY GWARANTOWANY!**

**STARCZA NA: 30 DNI**



**POŁĄCZENIE 39 SKŁADNIKÓW, NA KTÓRE SKŁADAJĄ SIĘ NAJWAŻNIEJSZE WITAMINY I SUBSTANCJE ODŻYWCZE.**

**STARCZA NA: 60 DNI**



**DOSKONAŁA PRZEDTRENINGÓWKA W FORMIE WYGODNEJ AMPUŁKI. POPRAWI TWOJE WYNIKI NA TRENINGU!**

**STARCZA NA: 3 TRENINGI**



**PROSTY SHAKER Z WYGODNYM I SZCZELNYM ZAMKNIĘCIEM. DOSKONAŁA JAKOŚĆ MIESZANIA - ŻERO GRÓDEK.**



**ZESTAW PRÓBEK PRODUKTÓW AMIX NUTRITION. DZIĘKI TEMU POZNASZ NOWE SMAKI I INNE SUPLEMENTY.**

## 4.3 ZESTAW PREMIUM

Kompletny zestaw, który wspomogę budowę czystej masy mięśniowej, oparty na produktach jakości premium. Mieszanka białek **Amix Protein Blend** oraz mieszanka węglowodanów **Amix CarboJet Matrix** zawarta w CarboJet Gain maksymalnie odżywi Twoje mięśnie. Ponad 400 kalorii, niska zawartość cukrów prostych, wspaniałe smaki, idealna rozpuszczalność. Carbo JetGain potrafi zastąpić i wzbogacić niejedną posiłek. Sprawdzi się również jako suplementem potreningowy który poprawi procesy regeneracji, zniweluje zakwasy i zapewni optymalny rozwój mięśni.



**Monohydrat kreatyny** produkowany w oparciu o metodę HPLC idealnie zmikronizowany, zwiększa siłę i wytrzymałość mięśniową. Podnosi energię i zwiększa anabolizm mięśni. Witaminy Life's Vitality to aż 50 aktywnych składników opartych o naturalne wyciągi z warzyw i owoców. Wzmacnia odporność układu immunologicznego dostarcza organizmowi niezbędnych mikroelementów, przeciwutleniaczy i substancji odżywczych.

### DZIEŃ TRENINGOWY



### DZIEŃ BEZTRENINGOWY





**MOCNY GAINER PRZEZNACZONY DLA ŚREDNIO ZAAWANSOWANYCH. AŻ 15% WYSOKIEJ JAKOŚCI BIAŁKA POŁĄCZONE Z OGROMNĄ DAWKĄ WĘGLOWODANÓW I KALORII.**

STARCZA NA: **50 DNI**



**SPROSKOWANA, NAJPROSTSZA FORMA NIESAMOWICIE SKUTECZNEJ KREATYNY. DUŻE OPAKOWANIE 500G. WZROST SIŁY I MASY.**

STARCZA NA: **50 DNI**



**NIESAMOWICIE BOGATY KOMPLEKS WITAMIN I MINERAŁÓW OPARTY NA NATURALNYCH WYCIĄGACH Z WARZYW I OWOCÓW. PONAD 50 AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW**

STARCZA NA: **60 DNI**



**DOSKONAŁA PRZEDTRENINGÓWKA W FORMIE WYGODNEJ AMPUŁKI. POPRAWI TWOJE WYNIKI I POMPE MIĘŚNIOWĄ NA TRENINGU!**

STARCZA NA: **5 TRENINGÓW**



**SOLIDNY SHAKER O DUŻEJ POJEMNOŚCI Z DOKRĘCANYM PUDEŁKIEM NA TABLETKI! DOSKONAŁA JAKOŚĆ WYKOŃCZENIA.**



**ZESTAW PRÓBEK PRODUKTÓW AMIX NUTRITION. DZIĘKI TEMU POZNASZ NOWE SMAKI I DZIAŁANIE NASZYCH POZOSTAŁYCH SUPLEMENTÓW.**



# 4.4 ZESTAW VIP

Nasz zestaw VIP bazuje na najwydajniejszej i **najskuteczniejszej formie kreatyny HCL** na rynku, w w połączeniu z węglowodanami **Vitargo** oraz izolatem CFM, które znajdziesz się w Gainerze Carbo Jet Mass Professional – tworzą doskonałe połączenie w walce o Twoją wymarzoną sylwetkę. Zestaw o najlepszej przyswajalności i jakości surowców. Węglowodany Vitargo zawarte w Mass Professional bardzo szybko i skutecznie uzupełniają glikogen w Twoich mięśniach – dostarczając nieograniczone pokłady energii. Białko CFM jest błyskawicznie wykorzystywane do odbudowy włókien mięśniowych i regeneracji. Przez wielu uważane za najlepszy surowiec dla odżywek białkowych



**Kreatyna Crea-Age** w formie HCL jest idealnie przyswajalna przez organizm, dodając siły i wytrzymałość dla mięśni. Nie podlewa wodą, promuje przyrost suchej masy mięśniowej, wystarczą 2 kapsułki dziennie. Zestaw VIP zadba również o Twoje zdrowie, libido i samopoczucie. W oparciu o kompleksowy i bezpieczny booster testosteronu **Amix f-200**. To legendarny booster testosteronu, który stał się bestesellerem już w 2018 roku.

## DZIEŃ TRENINGOWY



## DZIEŃ BEZTRENINGOWY



x2



**NIESAMOWICIE ZAAWANSOWANA ODŻYWKA TYPU MASS GAINER. AŻ 30% BIAŁKA, WĘGLOWODANY I WYSOKA KALORYCZNOŚĆ. DO TĘGO DODATEK NAJWAŻNIEJSZYCH, ANABOLICZNYCH ZWIĄZKÓW I AMINOKWASÓW.**

STARCZA NA: **60 DNI**



**ZAAWANSOWANA FORMUŁA WSPOMAGAJĄCA NATURALNE WYDZIELANIE TESTOSTERONU. POPRAWIA SAMOPOCZUCIE, LIBIDO I POMAGA SKUTECZNIE BUDOWAĆ CZYSTE MIĘŚNIE.**

STARCZA NA: **50 DNI**



**NAJLEPSZA DOSTĘPNA KREATYNA HCL POD POSTACIĄ WODOROTLENKU, KTÓRĄ CECHUJĘ DOSKONAŁA BIODOSTĘPNOŚĆ I SKUTECZNOŚĆ.**

STARCZA NA: **60 DNI**



**BOGATY KOMPLEKS WITAMIN I SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH BAZUJĄCY NA NATURALNYCH SKŁADNIKACH. WSZYSTKO W FORMIE PŁYNNYCH KAPSULEK. 65 AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW.**

STARCZA NA: **60 DNI**



**DOSKONAŁA PRZEDTRENINGÓWKA W FORMIE WYGODNEJ AMPUŁKI. POPRAWI TWOJE WYNIKI NA TRENINGU! LEPSZA POMPA, SIŁA I KONDYCJA.**

STARCZA NA: **5 TRENINGÓW**



**DOSKONAŁY SHAKER O DUŻEJ POJEMNOŚCI Z DOKRĘCANYM PUDEŁKIEM NA TABLETKI! WYSOKA TRWAŁOŚĆ I JAKOŚĆ MIESZANIA.**



**ZESTAW PRÓBEK PRODUKTÓW AMIX NUTRITION. DZIĘKI TEMU POZNASZ NOWE SMAKI I SUPLEMENTY. PRZYSPIESZYSZ ROZWÓJ SWOJEJ MASY.**

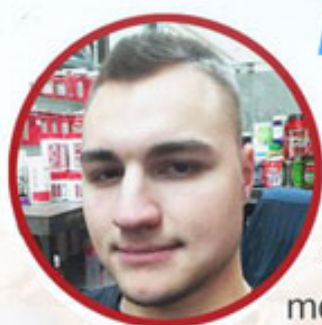


*Dziękujemy*

AMIX NUTRITION.PL

## **ŻYCZYMY WYTRWAŁOŚCI I DOBRYCH EFEKTÓW W BUDOWANIU WYMARZONEJ SYLWETKI**

O autorach:



### **DIETETYK, TRENER PERSONALNY MAKS MARCAK**

Cześć, nazywam się Maks i jestem pasjonatem treningu siłowego a zawodowo zajmuje się sprzedażą suplementów diety. Od kilku lat staram się doskonalić w zagadnieniach związanych z branżą fitness a swoją wiedzę opieram o najnowszą literaturę naukową. Z racji, że moją drugą największą pasją jest dobre jedzenie, preferuję racjonalne podejście do diety a w treningu skupiam się głównie na rozwoju ogólnej siły i sprawności. Prywatnie jestem wielbicielem psów, dobrych książek i starszych gier komputerowych.



### **MGR WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WOJCIECH DROZDOWICZ**

- Uniwersytet pedagogiczny - studia mgr kier. Wychowanie fizyczne
- Uprawnienia instruktora fitness spec. Sporty siłowe
- 10 letnie doświadczenie w sprzedaży suplementów diety
- Hokeista na poziomie ekstraklasy

Nasz 7 dniowy jadłospis, oraz wskazówki dietetyczno-treningowe zostały stworzone w celach informacyjnych. W żaden sposób nie służy do stawiania diagnozy, czy sugerowania metod leczenia. Pamiętaj, że porady zamieszczone na e-booku "Budowanie Mięśni" nie stanowią fachowej porady medycznej (lecarskiej, farmaceutycznej itp.). Osoby czytające e-booka powinny przed podjęciem decyzji leczenia skontaktować się z lekarzem lub farmaceutą. Na tej stronie nie ma informacji o lekach, a wszystkie preparaty to suplementy diety.



# zakupy online

- pełna oferta **AMIX** - ponad 500 produktów
- stały i największy wybór opcji smakowych i gramatur
- atrakcyjne promocje na **topowe produkty**
- graty do **każdego zamówienia**
- **doradztwo** suplementacyjne



# DOŁĄCZ DO NAS NA SOCIAL MEDIA

Oznacz nasz w social mediach i pokaż swoje zakupy, a my udostępnimy je dla całej społeczności fanów AMIX w Polsce.

ADVANCED NUTRITION

Dziękujemy, epika Amix Polska ;)

JEST NAS PONAD  
10 000



**AMIX ADVANCED  
NUTRITION POLAND**



**AMIXNUTRITION\_PL**



**AMIX NUTRITION  
POLSKA**