

*Przykładowy
plan
dietetyczny
dla trenujących
CrossFit*



Body Challenge 2016

Przykładowy jadłospis dla:

- Sport: Cross Fit
- Trening – Wieczorny
- Płeć – Mężczyzna
- Wiek – 35Lat
- Waga – 85Kg
- BF – 12%
- Cel – Rekompozycja
- Ilość jednostek treningowych w tygodniu: 6 – 10
- W tym – 5x Cross, 3 - 5x Trening interwałowy

Zastosowany schemat – Carb Targeting, Carb Backloading, Carb Fat - Cycling

Makroskładniki:

Moderate – Treningi bez priorytetu, średnia intensywność, treningi interwałowe

Białko – 145g

W – 230g

T - 110g

High Carb – Treningi priorytetowe, dwie jednostki treningowe

B – 145G

T – 85G

W - 300G

Low Carb – Treningi rozruchowe, mobility, rozciąganie, dni bez treningu

B – 145G

T- 130G

W – 150G

Dzień Treningowy, bez priorytetów, trening Cross – Moderate Carb

Na czczo – 1 łyżka octu jabłkowego Eko z 150ml ciepłej wody.

Śniadanie

Suplementacja:

W trakcie posiłku- Betaina HCL – 2 tabletki

Po posiłku D3 -10 tys. jednostek, K2 – 400mcg, Vit A – 10 tys. jednostek

B:30g T:60g W:5G

Jajecznica z boczkiem i warzywami

Jaja kurze całe	210
Masło extra	20
Wieprzowina, boczek bez kości	60
Papryka czerwona	70
Cebula	30

Przygotowanie: Boczek dusić na maśle z dodatkiem papryki, cebuli, po 6 minutach dodać 4 całe jaja, całość trzymać na patelni do otrzymania ulubionej konsystencji.

2 godziny po śniadaniu, godzinę przed II posiłkiem – Orange Triad 4 tabletki

II Śniadanie

Suplementacja: Betaina Hcl – 2 tabletki

B:35g T:14g W:9g

Wołowina z warzywami

Wołowina klasa I	150
Masło extra	10
Por	70
Marchew	100
Czosnek	10
Pomidor	100

Przygotowanie: Wołowinę przyprawić solą i pieprzem. Delikatnie podsmażyć na patelni, dodać pora, marchew, czosnek, dusić pod przykryciem 25 minut. Dodać sos pomidorowy, doprawić słodką papryką, oregano, curry, solą i pieprzem, dusić 2 - 3 minuty.

Obiad – Posiłek przedtreningowy

Suplementacja: Omega 3

B:49g T:19g W:70g

Pierś z kurczaka duszona z pieczarkami

Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150
Pieczarka uprawna, świeża	100
Cebula	30
Pomidor sos	130
Masło klarowane	15
Kasza gryczana	80

Przygotowanie: Kurczaka pokroić w kostkę, dodać pieczarki oraz cebulę pokrojoną w kostkę, dusić przez 15 minut, dodać sos pomidorowy, dusić przez 10 minut.

Przed treningiem: 10g Bcaa, 1g L-tyrozyny, 200mg resveratrolu Trans, 2g kreatyny HCL

Po treningu: 10g EAA bez dodatku L-glutaminy.

Kolacja

B:32g T:14g W:143g

Pudding ryżowy

Ryż biały	100
Białko	30
mleko kokosowe	50
Maliny	150
Sól himalajska	150
Daktyl	30
Figi suszone	50

Przygotowanie: Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, dodać białko, mleko kokosowe, maliny, odrobinę soli himalajskiej, całość zblendować.

Dzień 2 – Low Carb, dzień bez treningu.

Przed posiłkiem Ocet jabłkowy – 1łyżka plus 100ml letniej wody.

Śniadanie

B:38g T:63g W:8g

W trakcie posiłku- Betaina HCL – 2 tabletki

Po posiłku D3 -10 tys. jednostek, K2 – 400mcg, Vit A – 10 tys. jednostek

Jajecznicza na boczku

Jaja kurze całe	280
Wieprzowina, boczek bez kości	50
Masło klarowane	15
Ogórek kiszony	100
Cebula	30

Przygotowanie: Boczek pokroić w kostkę, dusić na patelni z dodatkiem cebuli, po 7 minutach dodać 4 całe jaja, trzymać na patelni do momentu otrzymania ulubionej konsystencji. Podawać z ogórkiem kiszonym.

2 godziny po śniadaniu, godzinę przed II posiłkiem – Orange Triad 4 tabletki

II Śniadanie

B:34G T:23G W:3G

Suplementacja: Betaina Hcl – 2 tabletki

Tatar wołowy

Wołowina na tataro	150
Oliwa z oliwek	20
Ogórek kwaszony	100
Cebula	30

Przygotowanie: Wedle własnego uznania.

Obiad

B:37g T:12g W:12G

Suplementacja: Betaina Hcl – 2 tabletki

Wołowina grillowana z cukinią i warzywami

Wołowina	150
Pomidor	200
Cebula	30
Papryka czerwona	100
Cukinia	100
Masło klarowane	10

Przygotowanie: Warzywa pokroić w kostkę, grillować na patelni z dodatkiem wołowiny. Dusić całość przez 25 - 30 minut.

Kolacja

B:34G T:29G W:122G

3 tabletki kwasu alfa lipoowego – 1800mg

3 kapsułki omega 3 – docelowo 1g epa/dha

Placki gryczane z polewą białkową i daktylami

Mąka gryczana	100
Jaja kurze całe	70
mleko kokosowe	50
Białko	15
Daktyle suszone	30
Banan	100

Przygotowanie: Mąkę zblendować z jajem, bananem oraz mlekiem kokosowym. Całość smażyć na patelni jak naleśniki. Podawać polane białkiem wymieszanym z odrobiną (20 – 30g) mleka kokosowego, całość posypać daktylami.

Dzień 3 – High Carb, Trening Priorytetowy

Na czczo – 1 łyżka octu jabłkowego Eko z 150ml ciepłej wody.

Śniadanie

B:33g T:29g W:7g

W trakcie posiłku - Betaina HCL – 2 tabletki

Po posiłku D3 -10 tys. jednostek, K2 – 400mcg, Vit A – 10 tys. jednostek

Jajecznica na boczku

Jaja kurze całe	210
Szynka parmeńska	30
Masło klarowane	10
Cebula	50
Papryka czerwona	100

Przygotowanie: Szynkę pokroić w kostkę, dusić na patelni z dodatkiem cebuli, po 7 minutach dodać 3 całe jaja, trzymać na patelni do momentu otrzymania ulubionej konsystencji.

II Śniadanie

B: 32g T:21g W:93g

3 kapsułki ALA – 1800mg

Pudding ryżowy

Ryż biały	70
mleko kokosowe	50
Banan	140
Żółtko jaja kurzego	30
Białko	30
Woda	200

Przygotowanie: Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, całość zblendować z owocami, żółtkiem i mlekiem kokosowym.

III Posiłek – posiłek przedtreningowy

B: 59g T:16g W:53g

1 Kapsułka ALA – 600mg

3 Kapsułki Omega 3- 1g EPA / DHA

2 kapsułki Betaina HCL plus pepsyna – w trakcie posiłku

Pierś z kurczaka duszona z pieczarkami

Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200
Pieczarka uprawna, świeża	100
Cebula	30
Pomidor sos	130
Masło klarowane	10
Kasza gryczana	70

Przygotowanie: Kurczaka pokroić w kostkę, dodać pieczarki oraz cebulę pokrojoną w kostkę, dusić przez 15 minut, dodać sos pomidorowy, dusić przez 10 minut.

Przed treningiem: 10g Bcaa, 1g L-tyrozyny, 200mg resveratrolu Trans, 2g kreatyny HCL

Po treningu: 10g EAA bez dodatku L-glutaminy.

Kolacja

B:31g T:13g W:96G

3 kapsułki ALA – 1800mg

Pudding ryżowy

Ryż biały	100
Białko	30
mleko kokosowe	50
Maliny	200
Sól himalajska	1

Przygotowanie: Ryz ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, dodać białko, mleko kokosowe, maliny, odrobinę soli himalajskiej, całość zblendować.