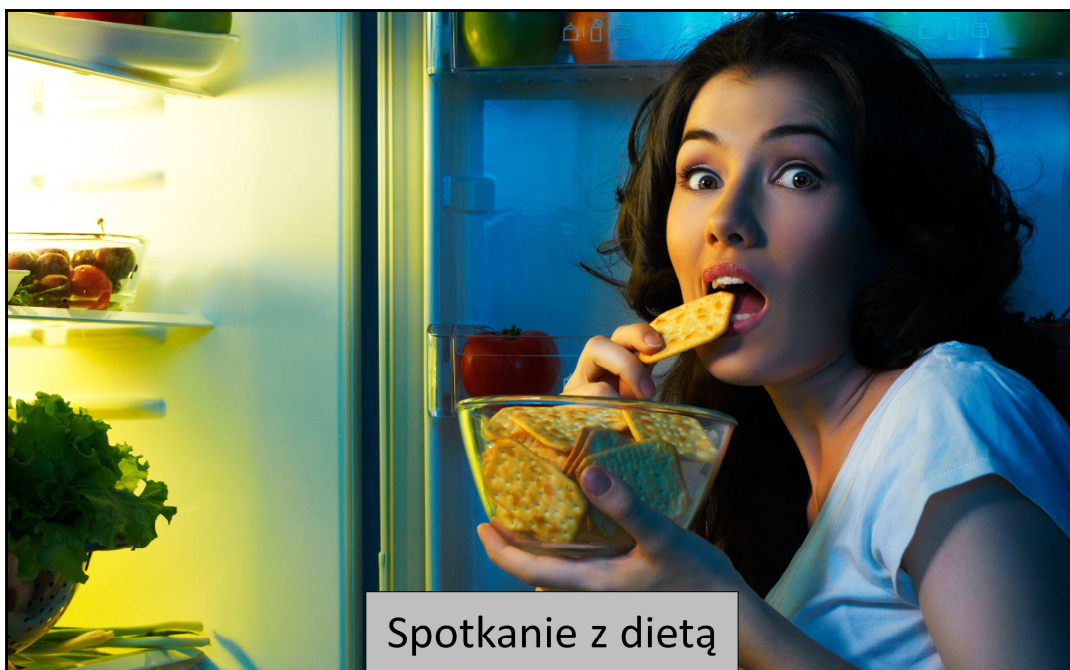


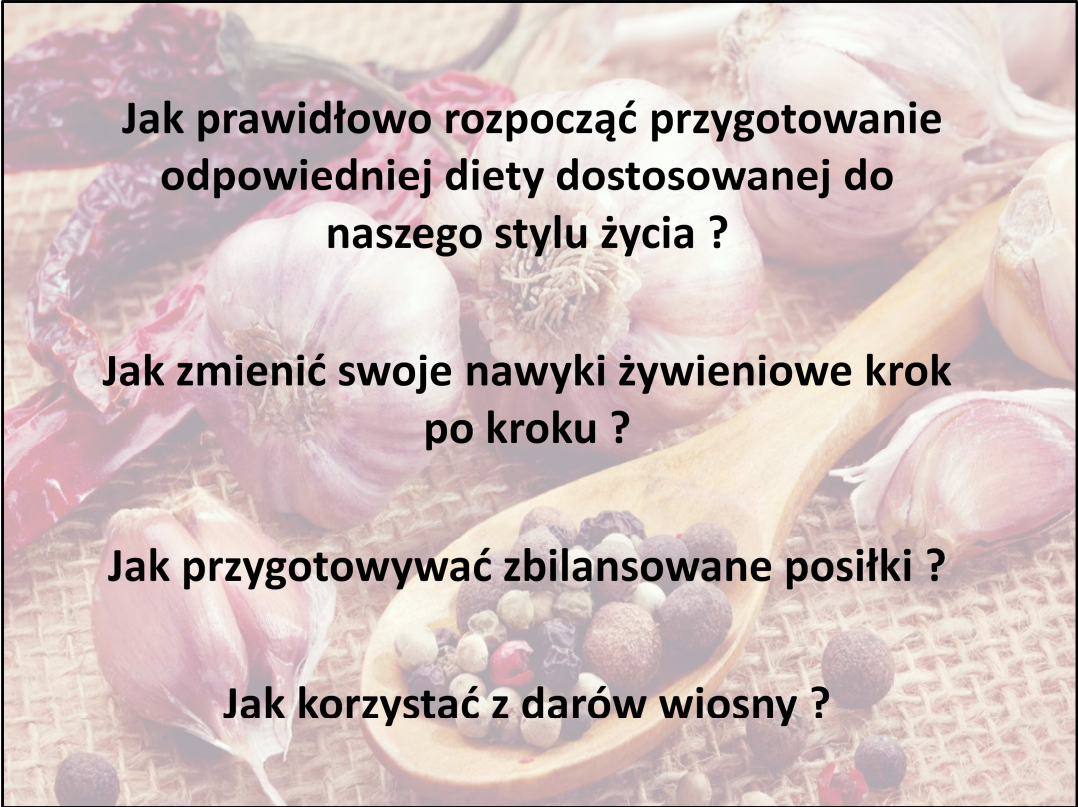


Spotkanie z dietą



Karol Augustowski
Sport All In UJ
METAFORMA Cafe, 23.04.2015

dietetycy
AUGUSTOWSCY



**Jak prawidłowo rozpocząć przygotowanie
odpowiedniej diety dostosowanej do
naszego stylu życia ?**

**Jak zmienić swoje nawyki żywieniowe krok
po kroku ?**

Jak przygotowywać zbilansowane posiłki ?

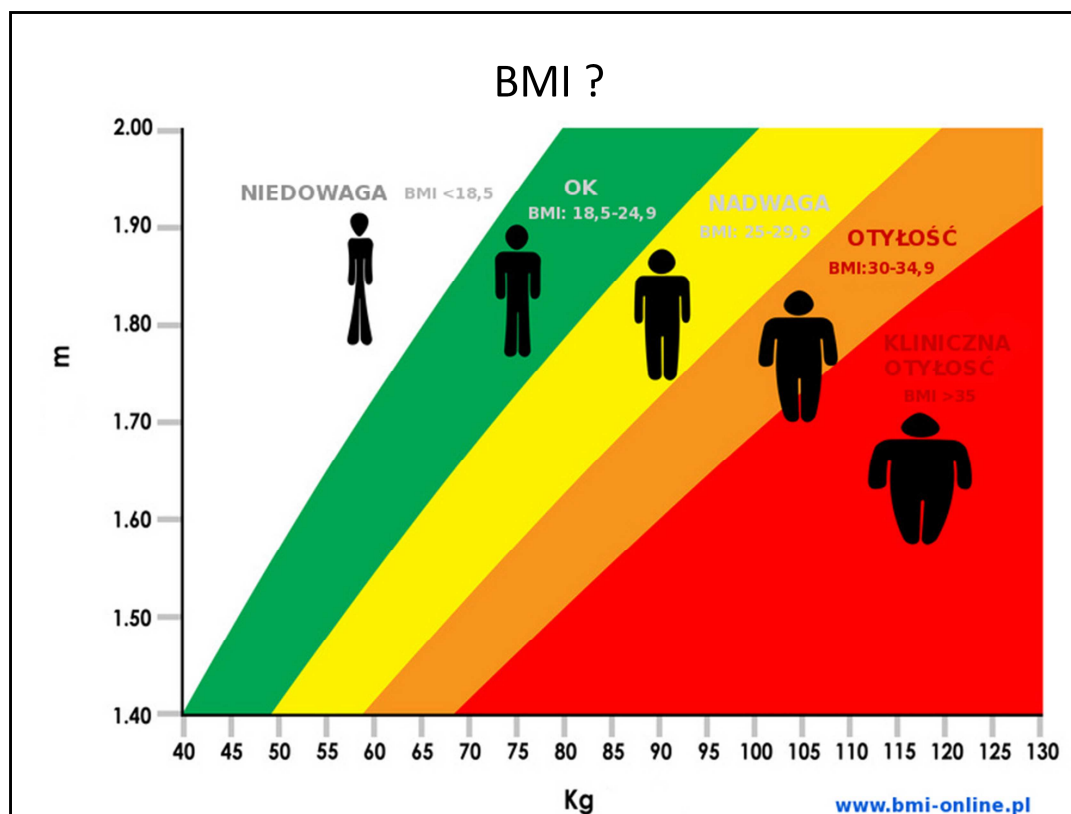
Jak korzystać z darów wiosny ?

Cel diety ?



Jest to najważniejsze pytanie – szczerą odpowiedź na nie jest niezbędna do właściwego przygotowania diety.

Odpowiedź ta implikuje nasze poczynania



Czy potrzeba je liczyć ? W niektórych przypadkach ma to duże znaczenie – w wielu można pominąć – ale nic nie szkodzi policzyć ...

Dla osób niskich i bardzo wysokich oraz sportowców może podawać błędne wyniki !!!

$$\text{BMI} = \text{waga [kg]} / \text{wzrost}^2 \text{ [m]}$$

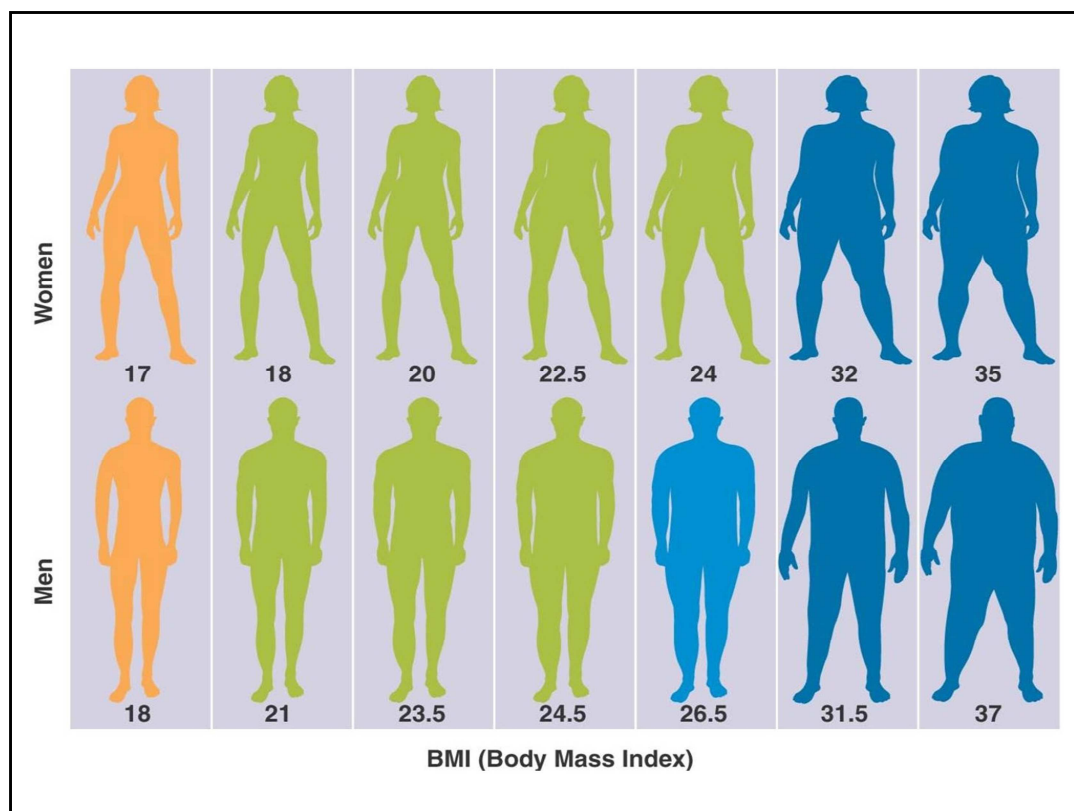
$$\text{BMI} = 77 \text{ kg} / (1,85 \text{ m})^2$$

$$\text{BMI} = 22,5$$

Wyniki BMI

- < 16,0 – wygłodzenie
- 16,0–16,99 – wychudzenie
- 17,0–18,49 – niedowaga
- 18,5–24,99 – wartość prawidłowa
- 25,0–29,99 – nadwaga
- 30,0–34,99 – I stopień otyłości
- 35,0–39,99 – II stopień otyłości (otyłość kliniczna)
- ≥ 40,0 – III stopień otyłości (otyłość skrajna)





Sylwetka przy różnych wartościach BMI.

Krok 1 – PPM

Podstawowa przemiana materii

- Wzór Harrisa i Benedicta
 - Kobiety
 - $655,1 + (9,567 \times \text{masa ciała w kg}) + (1,85 \times \text{wzrost w cm}) - (4,68 \times \text{wiek w latach})$
 - Mężczyźni
 - $66,47 + (13,7 \times \text{masa ciała w kg}) + (5,0 \times \text{wzrost w cm}) - (6,76 \times \text{wiek w latach})$
- Np. Kobieta, 25 lat, wzrost 168 cm, masa ciała 59 kg
- 1413 kcal

Jest to jeden z wzorów. Jest ich wiele. Możemy wybrać każdy inny.

Tabela 1. Równania do obliczeń podstawowej przemiany materii (PPM) na podstawie masy ciała (W) stosowane przez ekspertów FAO/WHO/UNU w 1985 i 2004 r.

Wiek (lata)	PPM (MJ/d)	PPM (kcal/d)
Płeć męska		
< 3	$(0,249 \times W) - 0,127$	$(59,512 \times W) - 30,4$
3–10	$(0,095 \times W) + 2,110$	$(22,706 \times W) + 504,3$
10–18	$(0,074 \times W) + 2,754$	$(17,686 \times W) + 658,2$
18–30	$(0,063 \times W) + 2,896$	$(15,057 \times W) + 692,2$
30–60	$(0,048 \times W) + 3,653$	$(11,472 \times W) + 873,1$
≥ 60	$(0,049 \times W) + 2,459$	$(11,711 \times W) + 587,7$
Płeć żeńska		
< 3	$(0,244 \times W) - 0,130$	$(58,317 \times W) - 31,1$
3–10	$(0,085 \times W) + 2,033$	$(20,315 \times W) + 485,9$
10–18	$(0,056 \times W) + 2,898$	$(13,384 \times W) + 692,6$
18–30	$(0,062 \times W) + 2,036$	$(14,818 \times W) + 486,6$
30–60	$(0,034 \times W) + 3,538$	$(8,126 \times W) + 845,6$
≥ 60	$(0,038 \times W) + 2,755$	$(9,082 \times W) + 658,5$

Wzory Instytutu Żywności i Żywienia

<http://mail.izz.waw.pl/~it/NORMY/NormyZywieniaNowelizacjaZZ2012.pdf>

Krok 2 - Ponadpodstawowa przemiana materii

- Krok niezbędny / zbędny ?
- + 10% do PPM

W wielu sytuacjach możemy krok ten pominąć.

Krok 3 – CPM

Całkowita przemiana materii

Tabela 3. Normy na energię dla mężczyzn, ustalone na poziomie zapotrzebowania energetycznego grupy (EER)

Mężczyźni Grupa/wiek (lata)	Masa ciała (kg)	MJ/d						kcal/d					
		Aktywność fizyczna (PAL)						Aktywność fizyczna (PAL)					
		1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4	1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4
19–30	50	8,4	9,8	10,7	12,1	13,4	14,6	2000	2300	2550	2900	3200	3500
	60	9,4	10,9	11,9	13,4	14,9	16,3	2250	2600	2850	3200	3550	3900
	70	10,3	11,7	12,8	14,6	16,1	17,6	2450	2800	3050	3500	3850	4200
	80	11,3	12,8	14,0	15,9	17,6	19,2	2700	3100	3350	3800	4200	4600
	90	12,1	14,0	15,2	17,4	19,0	20,7	2900	3300	3600	4150	4550	4950
31–50	50	8,4	9,8	10,7	12,1	13,4	14,6	2000	2300	2550	2900	3200	3500
	60	9,2	10,4	11,4	13,0	14,4	15,7	2200	2500	2750	3100	3450	3750
	70	9,8	11,2	12,3	14,0	15,5	16,7	2350	2700	2950	3350	3700	4000
	80	10,3	11,8	13,0	14,6	16,3	17,6	2450	2800	3100	3500	3900	4200
	90	11,1	12,6	13,8	15,9	17,4	18,8	2650	3000	3300	3800	4150	4500
51–65	50	7,5	8,6	9,5	10,9	12,1	13,0	1800	2100	2300	2600	2900	3100
	60	8,4	9,6	10,5	12,1	13,2	14,4	2000	2300	2500	2900	3150	3450
	70	9,0	10,2	11,2	13,0	14,2	15,5	2150	2450	2700	3100	3400	3700
	80	9,2	10,7	11,7	13,4	14,6	16,1	2200	2550	2800	3200	3500	3850
	90	10,0	11,5	12,6	14,2	15,9	17,2	2400	2750	3000	3400	3800	4100
66–75	50	6,7	7,7	8,4	9,6	10,5		1600	1850	2000	2300	2500	
	60	7,7	8,8	9,6	11,1	12,1		1850	2100	2300	2650	2900	
	70	8,2	9,4	10,3	11,7	13,0		1950	2250	2450	2800	3100	
	80	8,8	10,2	11,2	12,8	14,0		2100	2450	2650	3050	3350	
	90	9,2	10,7	11,7	13,4	14,6		2200	2550	2800	3200	3500	
> 75	50	6,3	7,3	7,9	9,2	10,0		1500	1750	1900	2200	2400	
	60	7,3	8,4	9,2	10,7	11,7		1750	2000	2200	2550	2800	
	70	7,7	9,0	9,8	11,3	12,6		1850	2150	2350	2700	3000	
	80	8,4	9,6	10,7	12,3	13,6		2000	2300	2550	2950	3250	
	90	8,8	10,2	11,2	12,8	14,0		2100	2450	2650	3050	3350	

Wybieramy naszą aktywność fizyczną – najtrudniejszy krok.

Ja doradzam:

- Nic nie robimy – aktywność – 1,4.
- Treningi 3 x w tygodniu po 1h – aktywność 1,4.
- Treningi 5 x w tygodniu po 1h – aktywność 1,6 lub 1,75 (w zależności czy męczymy się bardziej czy mniej).
- Treningi 5 x w tygodniu po 2 h – aktywność 2,0.
- Wyższe wartości – dla zawodowców.

Oczywiście jeśli sądzimy np. że 1,6 to za wiele a 1,4 za mało – przemnożmy PPM przez np. 1,5 – mimo, że nie ma takiego mnożnika to zależy nam przede wszystkim na tym, by wartość CPM była dopasowana do naszych potrzeb.

<http://mail.izz.waw.pl/~it/NORMY/NormyZywieniaNowelizacjaZZ2012.pdf>

Tabela 4. Normy na energię dla kobiet, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania energetycznego grupy (EER)

Kobiety Grupa/wiek (lata)	Masa ciała (kg)	MJ/d						kcal/d					
		Aktywność fizyczna (PAL)						Aktywność fizyczna (PAL)					
		1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4	1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4
19–30	45	6,9	7,8	8,6	9,8	10,9	11,7	1650	1850	2050	2350	2600	2800
	50	7,3	8,3	9,1	10,5	11,5	12,6	1750	2000	2200	2500	2750	3000
	60	7,9	9,3	10,2	11,5	12,8	13,8	1900	2200	2400	2750	3050	3300
	70	9,0	10,2	11,2	13,0	14,2	15,5	2150	2650	2700	3100	3400	3700
31–50	80	9,8	11,2	12,3	14,0	15,5	16,7	2350	2700	2950	3350	3700	4000
	45	7,1	8,2	8,9	9,8	10,9	11,7	1700	1950	2100	2450	2700	2900
	50	7,3	8,3	9,1	10,5	11,5	12,6	1750	2000	2200	2500	2750	3000
	60	7,7	8,8	9,6	11,5	12,8	13,8	1850	2100	2300	2650	2900	3200
51–65	70	8,2	9,4	10,3	13,0	14,2	15,5	1950	2250	2450	2800	3100	3350
	80	8,8	10,2	11,2	14,0	15,5	16,7	2100	2450	2650	3050	3350	3650
	45	6,9	7,8	8,6	9,8	10,9	11,7	1650	1850	2050	2350	2600	2800
	50	7,1	8,0	8,8	10,0	11,1	12,1	1700	1900	2100	2400	2650	2900
66–75	60	7,3	8,5	9,3	10,5	11,7	12,6	1750	2000	2200	2500	2800	3000
	70	7,7	9,0	9,8	11,1	12,1	13,4	1850	2100	2300	2650	2900	3200
	80	8,4	9,6	10,5	12,1	13,2	14,4	2000	2300	2500	2900	3150	3450
	45	6,3	7,2	7,9	9,0	9,8		1500	1700	1900	2150	2350	
> 75	50	6,5	7,4	8,1	9,2	10,0		1550	1750	1950	2200	2400	
	60	7,1	8,0	8,8	10,0	11,1		1700	1900	2100	2400	2650	
	70	7,3	8,5	9,3	10,5	11,7		1750	2000	2200	2500	2800	
	80	7,9	9,1	10,0	11,3	12,6		1900	2100	2400	2700	3000	
Cięża	45	6,1	6,9	7,7	8,8	9,6		1450	1650	1850	2100	2300	
	50	6,3	7,1	7,9	9,0	9,8		1500	1700	1900	2150	2350	
	60	6,9	7,7	8,6	9,8	10,9		1650	1850	2050	2350	2600	
	70	7,1	8,2	9,0	10,3	11,5		1700	1950	2150	2450	2750	
Laktacja	80	7,7	8,6	9,8	11,1	12,3		1850	2050	2350	2650	2950	
II trymestr		+1,5						+360					
III trymestr		+2,0						+475					
0–6 miesięcy		+2,1						+505					

<http://mail.izz.waw.pl/~it/NORMY/NormyZywieniaNowelizacjaIZZ2012.pdf>

Krok 4 – udział składników odżywczych w diecie

- Białko
- Tłuszcze
- Węglowodany

- Alkohol



Określamy udział w diecie białka i tłuszczu. Węglowodany to reszta.

Dla osób niećwiczących (aktywność 1,4):

- Białko – 0,8-1,0 g/kg masy ciała/dzień – przy czym energia z białek powinna dostarczać 10-14% zapotrzebowania energetycznego organizmu.
- Tłuszcze – energia z tłuszczu powinna się wahać między 20 a 35%. Jeśli redukujemy wybieramy 20-25%, jeśli nie – wybierzmy 25-35%.
- Węglowodany – uzupełnienie do 100%

Dla osób intensywnie ćwiczących – wybierzmy zapotrzebowanie na białko i tłuszcze z tabel np. ze str 16 – jeśli mamy wątpliwości – proszę o kontakt – wspólnie coś dobierzemy.

Tabela 3. Normy na białko¹ dla ludności Polski

Grupa (płeć, wiek/lata)	Masa ciała (kg)	Średnie zapotrzebowanie (EAR)		Zalecane spożycie (RDA)		Wystarczające spożycie (AI)	
		Białko krajowej racji pokarmowej		Białko krajowej racji pokarmowej		Białko z mleka kobiecego	
		g/kg m.c./d	g/os/d	g/kg m.c./d	g/os/d	g/kg m.c./d	g/os/d
Niemowlęta							
0-0,5	6,5					1,52	10
0,5-1	9					1,60	14
Dzieci							
1-3	12	0,97	12	1,17	14		
4-6	19	0,84	16	1,10	21		
7-9	27	0,84	23	1,10	30		
Chłopcy							
10-12	38	0,84	32	1,10	42		
13-15	53	0,84	45	1,10	58		
16-18	67	0,81	54	0,95	64		
Mężczyźni							
≥19	50-90	0,73	37-66	0,90	45-81		
Dziewczęta							
10-12	37	0,84	31	1,10	41		
13-15	51	0,84	43	1,10	56		
16-18	56	0,79	44	0,95	53		
Kobiety							
≥ 19	45-80	0,73	33-58	0,90	41-72		
Ciąża	45-80	0,98	44-78	1,20	54-96		
Laktacja	45-80	1,17	53-94	1,45	65-116		

<http://mail.izz.waw.pl/~it/NORMY/NormyZywieniaNowelizacjaIZZ2012.pdf>

Tabela 8. Normy na tłuszcz (g/d) dla kobiet niebędących w ciąży i niekarmiących w wieku powyżej 18 lat

% energii z tłuszczu	20%						30%						35%					
PAL	1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4	1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4	1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4
Masa ciała (kg)	19-30 lat																	
45	37	41	46	52	58	62	55	62	68	78	87	93	64	72	80	91	101	109
50	39	44	49	56	61	67	58	67	73	83	92	100	68	78	86	97	107	117
60	42	49	53	61	68	73	63	73	80	92	102	110	74	86	93	107	119	128
70	48	59	60	69	76	82	72	88	90	103	113	123	84	103	105	121	132	144
80	52	60	66	74	82	89	78	90	98	112	123	133	91	105	115	130	144	156
31-50 lat																		
45	38	43	47	54	60	64	57	65	70	82	90	97	66	76	82	95	105	113
50	39	44	49	56	61	67	58	67	73	83	92	100	68	78	86	97	107	117
60	41	47	51	59	64	71	62	70	77	88	97	107	72	82	89	103	113	124
70	43	50	54	62	69	74	65	75	82	93	103	112	76	88	95	109	121	130
80	47	54	59	68	74	81	70	82	88	102	112	122	82	95	103	119	130	142
51-65 lat																		
45	37	41	46	52	58	62	55	62	68	78	87	93	64	72	80	91	101	109
50	38	42	47	53	59	64	57	63	70	80	88	97	66	74	82	93	103	113
60	39	44	49	56	62	67	58	67	73	83	93	100	68	78	86	97	109	117
70	41	47	51	59	64	71	62	70	77	88	97	107	72	82	89	103	113	124
80	44	51	56	64	70	77	67	77	83	97	105	115	78	89	97	113	123	134
66-75 lat																		
45	33	38	42	48	52		50	57	63	72	78		58	66	74	84	91	
50	34	39	43	49	53		52	58	65	73	80		60	68	76	86	93	
60	38	42	47	53	59		57	63	70	80	88		66	74	82	93	103	
70	39	44	49	56	62		58	67	73	83	93		68	78	86	97	109	
80	42	47	53	60	67		63	70	80	90	100		74	82	93	105	117	
> 75 lat																		
45	32	37	41	47	51		48	55	62	70	77		56	64	72	82	89	
50	33	38	42	48	52		50	57	63	72	78		58	66	74	84	91	
60	37	41	46	52	58		55	62	68	78	87		64	72	80	91	101	
70	38	43	48	54	61		57	65	72	82	92		66	76	84	95	107	
80	41	46	52	59	66		62	68	78	88	98		72	80	91	103	115	

<http://mail.izz.waw.pl/~it/NORMY/NormyZywieniaNowelizacjaIZZ2012.pdf>

Tabela 7. Normy na tłuszcz (g/d) dla mężczyzn w wieku powyżej 18 lat

% energii z tłuszczu	20%						30%						35%					
PAL	1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4	1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4	1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4
Masa ciała (kg)	19-30 lat																	
50	44	51	57	64	71	78	67	77	85	97	107	117	78	89	99	113	124	136
60	50	58	63	71	79	87	75	87	95	107	118	130	88	101	111	124	138	152
70	54	62	68	78	86	93	82	93	102	117	128	140	95	109	119	136	150	163
80	60	69	74	84	93	102	90	103	112	127	140	153	105	121	130	148	163	179
90	64	73	80	92	101	110	97	110	120	138	152	165	113	128	140	161	177	193
31-50 lat																		
50	44	51	57	64	71	78	67	77	85	97	107	117	78	89	99	113	124	136
60	49	56	61	69	77	83	73	83	92	103	115	125	86	97	107	121	134	146
70	52	60	66	74	82	89	78	90	98	112	123	133	91	105	115	130	144	156
80	54	62	69	78	87	93	82	93	103	117	130	140	95	109	121	136	152	163
90	59	67	73	84	92	100	88	100	110	127	138	150	103	117	128	148	161	175
51-65 lat																		
50	40	47	51	58	64	69	60	70	77	87	97	103	70	82	89	101	113	121
60	44	51	56	64	70	77	67	77	83	97	105	115	78	89	97	113	123	134
70	48	54	60	69	76	82	72	82	90	103	113	123	84	95	105	121	132	144
80	49	57	62	71	78	86	73	85	93	107	117	128	86	99	109	124	136	150
90	53	61	67	76	84	91	80	92	100	113	127	137	93	107	117	132	148	159
66-75 lat																		
50	36	41	44	51	56		53	62	67	77	83		62	72	78	89	97	
60	41	47	51	59	64		62	70	77	88	97		72	82	89	103	113	
70	43	50	54	62	69		65	75	82	93	103		76	88	95	109	121	
80	47	54	59	68	74		70	82	88	102	112		82	95	103	119	130	
> 75 lat																		
50	33	39	42	49	53		50	58	63	73	80		58	68	74	86	93	
60	39	44	49	57	62		58	67	73	85	93		68	78	86	99	109	
70	41	48	52	60	67		62	72	78	90	100		72	84	91	105	117	
80	44	51	57	66	72		67	77	85	98	108		78	89	99	115	126	

<http://mail.izz.waw.pl/~it/NORMY/NormyZywieniaNowelizacjaIZZ2012.pdf>

Dyscyplina sportowa	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
Podnoszenie ciężarów	2,0-2,8	1,98-2,5	7,94-10,9
Bieg godzinny i maraton	2,4-2,5	2,1-2,3	11-13
Sprinty	2,4-2,5	2,2-2,3	9,5-10
Zjazdy i slalom na nartach	2,1-2,2	2,0-2,1	9,6-10,6
Pływanie	2,2-2,4	2,2-2,4	8,8-9,6
Koszykówka i siatkówka	2,2-2,4	2,1-2,3	9,0-10,0
Gimnastyka	2,1-2,4	2,0-2,3	7,9-8,6
Turystyka	1,6-1,7	1,5-1,6	7,0-9,0
Studenci AWF	1,93	1,85	8,77

Krok 5 – Zapotrzebowanie na witaminy i minerały

Tabela 2. Normy żywienia dla ludności Polski. Składniki mineralne. Cz. II

Grupa (płeć/wiek, lata)	Cynk (mg)		Miedź (mg)		Jod (µg)		Selen (µg)		Fluor (mg)
	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA	(AI)
Niemowlęta									
0–0,5	2 (AI)		0,2 (AI)		110 (AI)		15 (AI)		0,01
0,5–1	2,5	3	0,3 (AI)		130 (AI)		20 (AI)		0,5
Dzieci									
1–3	2,5	3	0,25	0,3	65	90	17	20	0,7
4–6	4	5	0,3	0,4	65	90	23	30	1,0
7–9	4	5	0,5	0,7	70	100	23	30	1,2
Chłopcy									
10–12	7	8	0,5	0,7	75	120	35	40	2
13–15	8,5	11	0,7	0,9	95	150	45	55	3
16–18	8,5	11	0,7	0,9	95	150	45	55	3
Mężczyźni									
19–30	9,4	11	0,7	0,9	95	150	45	55	4
31–50	9,4	11	0,7	0,9	95	150	45	55	4
51–65	9,4	11	0,7	0,9	95	150	45	55	4
66–75	9,4	11	0,7	0,9	95	150	45	55	4
> 75	9,4	11	0,7	0,9	95	150	45	55	4
Dziewczęta									
10–12	7	8	0,5	0,7	75	120	35	40	2
13–15	7,3	9	0,7	0,9	95	150	45	55	3
16–18	7,3	9	0,7	0,9	95	150	45	55	3

Sprawdzamy w Nowelizacji Norm Żywienia.

<http://mail.izz.waw.pl/~it/NORMY/NormyZywieniaNowelizacjaZZ2012.pdf>



Rodzaj pracy fizycznej	B ₁	B ₂	B ₆	PP	C
Ciężka praca fizyczna	+50	Nie zmienia się	–	+66	+100
Lekka atletyka (oprócz wielogodzinnego chodu)	+111	+83	+62	+111	+140
Bieg narciarski	+200	–	–	–	+300
Gry zespołowe	+110	+83	–	+144	+300
Zapasy, szermierka	–	–	–	–	+220
Pływanie	+110	+83	–	+100	+300

Zapotrzebowanie na witaminy a wykonywana praca/aktywność fizyczna.

Wartości +... oznaczają wzrost o określoną wartość % (np. ciężka praca fizyczna – witamina B1 – wzrost o 50% w stosunku do norm).

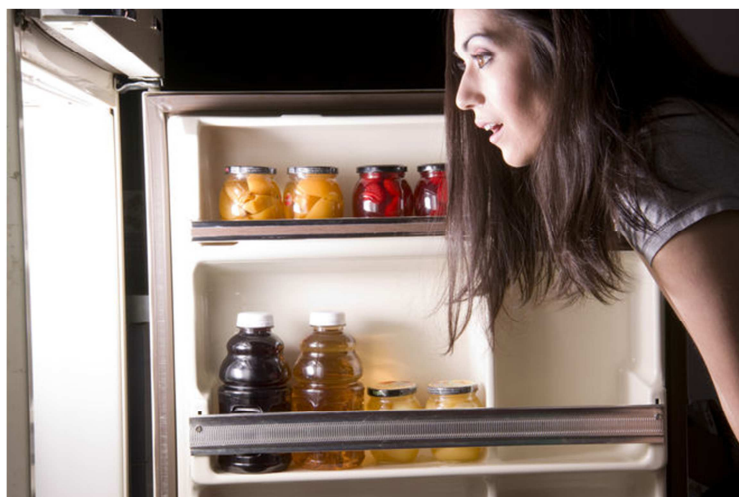
Krok 6 – Plan dnia

1. Ile będziemy spożywać posiłków ?

Tabela 1. Procentowy rozkład wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej osoby dorosłej

Nazwa posiłku	Liczba posiłków	
	4	5
I śniadanie	25–30%	25–30%
II śniadanie	5–10%	5–10%
Obiad	35–40%	35–40%
Podwieczorek		5–10%
Kolacja	25–30%	15–20%

2. O jakich porach/godzinach będziemy jeść posiłki ?



Ostatni posiłek w zależności od jego kaloryczności spożyjemy między 2 a 4 godziny przed snem

3. Czy będziemy trenować/wykonywać aktywność fizyczną ? O której godzinie ?



Jeśli redukujemy – posiłek na ok. 2 godziny przed treningiem.

Jeśli nie redukujemy – posiłek o dowolnej porze, byle by tylko nie przeszkadzał w treningu.

Krok 7 – Zaplanowanie posiłków

- Z uwzględnieniem zapotrzebowania na witaminy i minerały
- Vitalmax

GOOGLE vitalmax dziennik xls

Internet Grafika Filmy Wiadomości Mapy Więcej Narzędzia wyszukiwania

Okolo 777 wyników (0,53 s)

DZIENNIK POSILKÓW VITALMAX !!! - Forum SFD.pl
www.sfd.pl » ATLETA
Witam!!! Zapraszam do zapoznania sie z programem DZIENNIK POSILKÓW VITALMAX. DZIENNIK ma na celu w prosty, szybki i łatwy sposob pomoc ulozyc ...

Dziennik Posilkow Vitalmax
www.darkthorn.republika.pl/dp.htm
Strona na ktorej znajdziesz rewelacyjny program do układania diety oraz ułożenia treningu siłowego hst.

CENTRUM POBIERAN - Pobierz Dziennik Posiłków
www.darkthorn.republika.pl/cp.htm
CENTRUM POBIERAN. Tutaj pobierzesz darmowe programy -> POBIERZ DZIENNIK POSILKÓW MR BIG v.4.92 (dawniej Vitalmax): SERWER 1 (lunaticfiles)

Vitalmax - Dziennik Posilkow, Kalkulator żywieniowy | Diety ...
www.olimpiافت.pl/pl/p/Vitalmax-Dziennik-Posilkow,-Kalkulator.../2416
Vitalmax - Dziennik Posilkow, Kalkulator żywieniowy | Diety, poradniki, treningi | Dostawa już od 0 PLN lub odbiór osobisty w Częstochowie infolinia ...

DZIENNIK POSILKOW
www.dziennikposilkow.pl/
DZIENNIKA POSILKÓW MR BIG (Vitalmax) Najlepszego programu do układania diety dla sportowców i kulturystów. Jesli chcesz dowiedzieć się pierwszy

BILANS DNI

SOBOTA

MLEKO	JAJA
TŁUSZCZE	PR. ZBOZOWE
ORZECHY	CUKIER
INNE	PR. VEGETARIAN.

POSILEK	NUMER	NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ [g]	KOSZTY [zł]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowod. dany strawne [g]	Wart. energet. [kcal]
1	.	.	0,0	0	0	0	0	0
	.	.	0,0	0	0	0	0	0
	.	.	0,0	0	0	0	0	0
	.	.	0,0	0	0	0	0	0
	.	.	0,0	0	0	0	0	0
	.	ŁĄCZNIE:	0	0,0	0	0	0	0
2	521	Ryż brązowy	100	0,0	7	2	68	322
	156	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150	0,0	32	2	0	149
	603	Brokuły	125	0,0	2	0	2	20
	608	Cukinia	125	0,0	1	0	2	16
	600	Bakłażan	125	0,0	1	0	4	21
	20	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	80	0,0	3	2	5	48
	610	Czosnek	4	0,0	0	0	1	5
	1215	Sól biała	2	0,0	0	0	0	0
	648	Szpinak	40	0,0	1	0	0	5
	.	.	0,0	0	0	0	0	0
	.	.	0,0	0	0	0	0	0
	.	ŁĄCZNIE:	751	0,0	48	6	83	586

Numery produktów znajduje w zakładce Produkty i uzupełniamy dla poszczególnych dni nasz plan żywieniowy.

Krok 8 – Aktywność fizyczna



Nie zapominajmy o aktywności fizycznej !!!

Czynność	Wydatek energetyczny [kcal/kg mc./h]	Czynność	Wydatek energetyczny [kcal/kg mc./h]
Czynności codzienne			
Spokojne leżenie bez snu	1,10	Poranna gimnastyka	3,00
Sen	0,93	Zamiatanie	2,41
Ubieranie i rozbieranie się	1,69	Siedzenie	1,04
Swobodne stanie	1,50	Zmywanie naczyń i prasowanie	2,06
Czynności zawodowe			
Praca krawca	1,93	Praca tragarza (dźwiganie ciężarów 65 kg na ramionach)	6,52
Praca introligatora	2,45	Szybkie pisanie na maszynie	2,00
Praca cieśli i ślusarza	3,43	Czytanie przy stole	1,27
Praca murarza	5,71	Czytanie na głos	1,50
Praca drwala	6,86	Pisanie przy stole	1,46
Praca szewca	2,61	Nauka teoretyczna	1,50
Praca kamieniarza	5,50		
Rozrywki i sport			
Rozmawianie i śpiewanie	1,55	Taniec (fokstrot) 44 m/min	1,44
Gra w bilard	2,90	Gra na skrzypcach	1,96
Gra w ping-ponga	4,50	Taniec (walc) 20 m/min	5,10

Spalana wartość kalorii przy różnych czynnościach.

Czynność	Wydatek energetyczny [kcal/kg mc./h]	Czynność	Wydatek energetyczny [kcal/kg mc./h]
<i>Wiosłowanie i wiosłowanie na kajaku</i>			
Wiosłowanie – siodełko ruchome 3 km/h	2,75	Wiosłowanie 50 m/min	2,58
Wiosłowanie – siodełko ruchome 6 km/h	7,38	Wiosłowanie 80 m/min	5,22
Wiosłowanie – siodełko stałe 3 km/h	3,62	Wiosłowanie na kajaku 4,5 km/h	2,35
Wiosłowanie – siodełko stałe 6 km/h	9,30	Wiosłowanie na kajaku 7,5 km/h	8,10
<i>Jazda na rowerze</i>			
Jazda na rowerze 3,5 km/h	2,54	Jazda na rowerze 15 km/h	6,05
Jazda na rowerze 8,5 km/h	3,48	Jazda na rowerze 20 km/h	8,56
Jazda na rowerze 9 km/h	3,54	Jazda na rowerze 30 km/h	12,00
Jazda na rowerze 10 km/h	4,23	Jazda na rowerze przy przeciwnym wietrze 10 km/h	9,20
<i>Bieg na nartach</i>			
Bieg na nartach 7,8 km/h	6,04	Bieg na nartach 12 km/h	12,00
Bieg na nartach 8 km/h	8,57	Bieg na nartach 15 km/h	15,95
Bieg na nartach 9 km/h	9,06		

Jak zmienić swoje nawyki
żywieniowe krok po kroku ?



Wybierajmy właściwe pieczywo:

- Mąka typ 3000 – pewno dostępna tylko w młynie
 - Mąka typ 2000 – to chleb razowy
 - Mąka typ 1750 – to chleb graham
- Kolor chleba nie świadczy o rodzaju mąki jaka została użyta – ten sam odcień możemy uzyskać mąką np. 2000, jak i mąka typ 550 z dodatkiem barwnika E150d – karmelu.



Ograniczamy cukier – w im większym stopniu tym lepiej.



Ograniczamy słodczy – wybieramy je tylko, gdy nie potrafimy przestać o nich myśleć.



Sól – idealnie to wyeliminowujemy ją z diety – większość produktów jest już dosolonych przez producenta.

Przy obróbce termicznej produktów – wybierajmy taką, która nie wyjąławia smakowo produktów.



Nabiał – spożywamy z rozważą, ale w ilościach, by dzienne zapotrzebowanie na wapń zostało pokryte – np. 4 plastry sera żółtego powinny nam go zapewnić.



Warzywa – nie ma górnych limitów – spożywajmy ich jak najwięcej.



Ryby – 2x w tygodniu.



Nie zapominajmy o treningu !!!

Jak korzystać z darów wiosny ?

Uważajmy na wczesne „dary” – ilości pestycydów w nich zawartych najczęściej są bardzo duże.