

Twoja Dieta od MikeMilekFitness - 2018-11-20 09:26:35

1 wiadomość

 Mike Milek <mikemilekfitness@gmail.com>
 UDW: Mike Milek <mikemilekfitness@gmail.com>

1 grudnia 2018 04:16

Twoje konto wygaśnie za 60 dni (przedłuż teraz)
Informacje o Tobie (zaktualizuj)

Wiek	Wzrost	Waga	Płeć	Cel	Wskaźnik aktywności
29	178	72	Kobieta	Odchudzanie/Redukcja	1.2

Mapa treningów w ciągu tygodnia (zaktualizuj)
Typ treningu

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Siłownia	Tak	Nie	Nie	Nie	Nie	Tak	Tak
Domowy	Nie	Nie	Nie	Nie	Nie	Nie	Nie
Cardio	Nie	Tak	Nie	Tak	Tak	Nie	Nie

Informacje o zapotrzebowaniu na kalorie

1539kcal	Liczba kalorii, którą potrzebujesz na każdy dzień bez żadnej aktywności oraz bez sportu aby utrzymać ciało z tą samą wagą
1847kcal	Liczba kalorii, którą potrzebujesz na każdy dzień dla twojej aktywności oraz bez sportu aby utrzymać ciało z tą samą wagą
431kcal	Dodatkowa liczba kalorii, którą potrzebujesz spożyć aby utrzymać ciało z tą samą wagą ze względu na dodatkową aktywność ruchową
2278kcal	Liczba kalorii, którą potrzebujesz na każdy dzień biorąc pod uwagę wybrane aktywności aby utrzymać ciało z tą samą wagą
0kcal	Korekcja kaloryczna (dostosowanie kaloryczności jeśli masz osłabiony bądź napędzony metabolizm)
-0kcal	Dodatkowa ilość kalorii do spożycia ze względu na karmienia piersią (dotyczy kobiet)
1728kcal	Bardzo dokładna liczba kalorii, którą potrzebujesz na każdy dzień aby osiągnąć zamierzony cel
1700kcal	Zaokrąglona liczba kalorii do 100kcal, którą potrzebujesz na każdy dzień aby osiągnąć zamierzony cel

Informacje o maksymalizacji efektów poprzez dietę

Rozdziel posiłki w ciągu dnia na równe odstępy

Staraj się jeść 4-6 dużych posiłków na dzień, najlepiej co 3-4 godziny

Zalecenia przedtreningowe

Spożyj posiłek na 2-3 godziny przed rozpoczęciem treningu, wtedy najlepsze będą efekty i będzie dobrze Ci się trenować

Jeśli trenujesz wczesną porą po przebudzeniu, spożyj przed treningiem przekąskę w formie owoca

Zalecenia potreningowe

Spożyj posiłek bezpośrednio po treningu, nawet już w szatni – im wcześniej tym lepiej! Dzięki temu będziesz mieć następnego dnia więcej siły, energii i chęci do kolejnych treningów

Jeśli trenujesz późną porą, spożyj po treningu jeden z głównych posiłków, po treningu jest najlepsza pora i organizm potrzebuje pożywienia aby się regenerować, jest to bardzo ważne

Zalecenia dotyczące nawodnienia organizmu

Minimalna ilość płynów jaką należy spożyć w dzień nietreningowy to: 2.2l

Minimalna ilość płynów jaką należy spożyć w dzień treningowy to: 2.2l + 0.5l wody na każde 30min treningu

Jeśli pijesz kawę bądź herbaty bardzo często działają one nawadniająco i dodajemy do bilansu płynów

Twój Plan na dzień 20181120

Śniadanie		Płatki owsiane górskie, Odżywka białkowa 95-100% białka, Mleko 1,5% bez laktozy						Zmiana diety	
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]	
1	Płatki Owsiane Górskie	15	53	2	9	1	1	1	
2	odżywka OPTIMUM NUTRITION 100% WHEY GOLD STANDARD	30	113.9	22.5	2.8	1.4	0	1.9	
3	Mleko 1,5% bez laktozy	70	33.3	2.8	3.2	1.1	0	3.2	
www.mikemilekfitness.com		115	200.2	27.3	15	3.5	1	6.1	
Koktajl		FIOLETOWY SHOT - Czarne jagody, Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Mięta (liście)						Zmiana diety	
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]	

1	Czarne jagody	70	31.2	0.6	6.3	0.4	2.2	0.4	
2	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	70	42	3	4.3	1.4	0	3.9	
3	Mięta (liście)	50	27.1	1.6	4	0.5	0	0	
www.mikemilekfitness.com		190	100.3	5.2	14.6	2.3	2.2	4.3	
Przekąska owocowa maliny									Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]	
1	maliny	164	100	1.6	19.6	1.6	9.8	6.6	
www.mikemilekfitness.com		164	100	1.6	19.6	1.6	9.8	6.6	
Przekąska tłuszczowa Migdały									Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]	
1	Migdały	17	98.3	3.4	1.3	8.8	2.2	1.2	
www.mikemilekfitness.com		17	98.3	3.4	1.3	8.8	2.2	1.2	
Posiłek #1 Ryż basmati, Pierś z indyka, Olej (najlepiej kokosowy)									Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]	
1	Ryż basmati	32	110.4	2.4	24.8	0.4	0.4	0	
2	Pierś z indyka	80	66.4	15.2	0	0.4	0	0	
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0	
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-	
www.mikemilekfitness.com		303	392.8	17.6	24.8	24.8	0.4	0	
Posiłek #2 Ryż basmati, Pierś z indyka, Olej (najlepiej kokosowy)									Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]	
1	Ryż basmati	32	110.4	2.4	24.8	0.4	0.4	0	
2	Pierś z indyka	80	66.4	15.2	0	0.4	0	0	
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0	
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-	
www.mikemilekfitness.com		303	392.8	17.6	24.8	24.8	0.4	0	
Posiłek #3 Ryż basmati, Pierś z indyka, Olej (najlepiej kokosowy)									Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]	
1	Ryż basmati	32	110.4	2.4	24.8	0.4	0.4	0	
2	Pierś z indyka	80	66.4	15.2	0	0.4	0	0	
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0	
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-	
www.mikemilekfitness.com		303	392.8	17.6	24.8	24.8	0.4	0	

www.mikemilekfitness.com

Twój Plan na dzień 20181121

Śniadanie Shake białkowy z mlekiem 1,5% bez laktozy (Odżywka białkowa 95-100% z mlekiem)									Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]	
1	OPTIMUM NUTRITION 100% WHEY GOLD STANDARD	40	151.9	30	3.8	1.9	0	2.5	
2	Mleko 1,5% bez laktozy	100	47.5	4	4.5	1.5	0	4.5	
www.mikemilekfitness.com		140	199.4	34	8.3	3.4	0	7	
Koktajl 4-4 - Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Truskawki, Chia Nasiona									Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]	
1	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	50	30	2.2	3.1	1	0	2.8	
2	Truskawki	110	38	0.6	7.7	0.6	2.2	0	
3	Chia Nasiona	10	33.3	1.9	1.7	2.1	4	0	
www.mikemilekfitness.com		170	101.3	4.7	12.5	3.7	6.2	2.8	
Przekąska owocowa borówki									Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]	
1	borówki	176	100	1.8	24.6	0	3.6	17.6	
www.mikemilekfitness.com		176	100	1.8	24.6	0	3.6	17.6	

Przekąska Awokado tłuszczowa		Zmiana diety						
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Awokado	62	100.5	1.2	2.5	9.5	2	0.1
www.mikemilekfitness.com		62	100.5	1.2	2.5	9.5	2	0.1
Posiłek #1 Ryż basmati, Pierś z kurczaka, Olej (najlepiej kokosowy)		Zmiana diety						
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Ryż basmati	32	110.4	2.4	24.8	0.4	0.4	0
2	Pierś z kurczaka	80	74.4	16.8	0	0.8	0	0
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-
www.mikemilekfitness.com		303	400.8	19.2	24.8	25.2	0.4	0
Posiłek #2 Ryż basmati, Pierś z kurczaka, Olej (najlepiej kokosowy)		Zmiana diety						
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Ryż basmati	32	110.4	2.4	24.8	0.4	0.4	0
2	Pierś z kurczaka	80	74.4	16.8	0	0.8	0	0
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-
www.mikemilekfitness.com		303	400.8	19.2	24.8	25.2	0.4	0
Posiłek #3 Ryż basmati, Pierś z kurczaka, Olej (najlepiej kokosowy)		Zmiana diety						
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Ryż basmati	32	110.4	2.4	24.8	0.4	0.4	0
2	Pierś z kurczaka	80	74.4	16.8	0	0.8	0	0
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-
www.mikemilekfitness.com		303	400.8	19.2	24.8	25.2	0.4	0

www.mikemilekfitness.com

Twój Plan na dzień 20181122

Śniadanie Jajecznica z szynką i z chlebem żytnim pełnoziarnistym		Zmiana diety						
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Jaja kurze całe	113	137	12.3	0.6	9.5	0	0
2	Chleb żytni pełnoziarnisty	20	46.8	1.3	9.6	0.4	1.2	7.5
3	Szynka z indyka	20	15.9	3.3	0	0.3	0	0
www.mikemilekfitness.com		153	199.7	16.9	10.2	10.2	1.2	7.5
Koktajl BURGUNDOWY RAJ - Burak, Marchew, Truskawki, Chia Nasiona		Zmiana diety						
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Burak	60	16.9	0.8	3.2	0.1	1	3
2	Marchew	60	11.1	0.4	2.2	0.1	1.6	1
3	Truskawki	110	38	0.6	7.7	0.6	2.2	0
4	Chia Nasiona	10	33.3	1.9	1.7	2.1	4	0
www.mikemilekfitness.com		240	99.3	3.7	14.8	2.9	8.8	4
Przekąska owocowa jabłko		Zmiana diety						
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	jabłko	230	100	0	25	0	7	19.6
www.mikemilekfitness.com		230	100	0	25	0	7	19.6
Przekąska tłuszczowa Orzechy włoskie		Zmiana diety						
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Orzechy włoskie	15	98.7	2.3	0.4	9.8	1	0.4
www.mikemilekfitness.com		15	98.7	2.3	0.4	9.8	1	0.4
Posiłek #1 Makaron pełnoziarnisty, Pierś z kurczaka, Olej (najlepiej kokosowy)		Zmiana diety						
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Makaron pełnoziarnisty	40	138	6	27.2	0.4	2.4	0.4
2	Pierś z kurczaka	48	44.8	10	0	0.4	0	0
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0

	kokosowy)							
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-
	www.mikemilekfitness.com	279	398.8	16	27.2	24.8	2.4	0.4
Posiłek #2	Makaron pełnoziarnisty, Pierś z kurczaka, Olej (najlepiej kokosowy)							Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Makaron pełnoziarnisty	40	138	6	27.2	0.4	2.4	0.4
2	Pierś z kurczaka	48	44.8	10	0	0.4	0	0
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-
	www.mikemilekfitness.com	279	398.8	16	27.2	24.8	2.4	0.4
Posiłek #3	Makaron pełnoziarnisty, Pierś z kurczaka, Olej (najlepiej kokosowy)							Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Makaron pełnoziarnisty	40	138	6	27.2	0.4	2.4	0.4
2	Pierś z kurczaka	48	44.8	10	0	0.4	0	0
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-
	www.mikemilekfitness.com	279	398.8	16	27.2	24.8	2.4	0.4

www.mikemilekfitness.com

Twój Plan na dzień 20181123

Śniadanie	Płatki owsiane górskie, Odżywka białkowa 95-100% białka, Mleko 1,5% bez laktozy							Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Płatki Owsiane Górskie	15	53	2	9	1	1	1
2	odżywka OPTIMUM NUTRITION 100% WHEY GOLD STANDARD	30	113.9	22.5	2.8	1.4	0	1.9
3	Mleko 1,5% bez laktozy	70	33.3	2.8	3.2	1.1	0	3.2
	www.mikemilekfitness.com	115	200.2	27.3	15	3.5	1	6.1
Koktajl	FIOLETOWY SHOT - Czarne jagody, Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Mięta (liście)							Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Czarne jagody	70	31.2	0.6	6.3	0.4	2.2	0.4
2	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	70	42	3	4.3	1.4	0	3.9
3	Mięta (liście)	50	27.1	1.6	4	0.5	0	0
	www.mikemilekfitness.com	190	100.3	5.2	14.6	2.3	2.2	4.3
Przekąska owocowa	gruszka							Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	gruszka	188	100	1.2	23.2	0.4	4	2.6
	www.mikemilekfitness.com	188	100	1.2	23.2	0.4	4	2.6
Przekąska tłuszczowa	Migdały							Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Migdały	17	98.3	3.4	1.3	8.8	2.2	1.2
	www.mikemilekfitness.com	17	98.3	3.4	1.3	8.8	2.2	1.2
Posiłek #1	Ryz basmati, Pierś z indyka, Olej (najlepiej kokosowy)							Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Ryz basmati	32	110.4	2.4	24.8	0.4	0.4	0
2	Pierś z indyka	80	66.4	15.2	0	0.4	0	0
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-
	www.mikemilekfitness.com	303	392.8	17.6	24.8	24.8	0.4	0
Posiłek #2	Ryz basmati, Pierś z indyka, Olej (najlepiej kokosowy)							Zmiana diety
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]

1	Ryż basmati	32	110.4	2.4	24.8	0.4	0.4	0
2	Pierś z indyka	80	66.4	15.2	0	0.4	0	0
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-
www.mikemilekfitness.com		303	392.8	17.6	24.8	24.8	0.4	0
Posiłek #3	Ryż basmati, Pierś z indyka, Olej (najlepiej kokosowy)						Zmiana diety	
Składniki		Waga w gramach	kcal	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	Błonnik [g]	Cukry [g]
1	Ryż basmati	32	110.4	2.4	24.8	0.4	0.4	0
2	Pierś z indyka	80	66.4	15.2	0	0.4	0	0
3	Olej (najlepiej kokosowy)	24	216	0	0	24	0	0
4	Świeże warzywa	167	-	-	-	-	-	-
www.mikemilekfitness.com		303	392.8	17.6	24.8	24.8	0.4	0

www.mikemilekfitness.com