

UKŁADANIE JADŁOSPISÓW

Jadłospis na 1 dzień z treningiem

- określamy swój wiek, wzrost, wagę, płeć.
- określamy naszą aktywność fizyczną (co i jak długo będziemy ćwiczyć)

Całkowite zapotrzebowanie kaloryczne (TDEE) będzie składało się z kilku podstawowych elementów:

$$\text{TDEE} = \text{BMR} + \text{TEA} + \text{TEF} + \text{NEAT}$$

1. BMR - Podstawowa przemiana materii

Mężczyźni

$$\text{BMR} = (9.99 * \text{waga (kg)}) + (6.25 * \text{wzrost (cm)}) - (4.92 * \text{wiek}) + 5$$

Kobiety

$$\text{BMR} = (9.99 * \text{waga (kg)}) + (6.25 * \text{wzrost (cm)}) - (4.92 * \text{wiek}) - 161$$

2. TEA - Kalorie spalone ze względu na aktywność fizyczną

A. Trening siłowy (a+b, czyli ilość kalorii spalona podczas wysiłku + EPOC)

a) Ilość kalorii spalana podczas trwania wysiłku

7 - 9 kcal na minutę w zależności od intensywności (↓7, ↓8, ↑9)

Np. trenuję na siłowni 45 min ze średnią intensywnością

Ilość kalorii spalona podczas wysiłku to: $45 * 8 \text{ kcal} = 360 \text{ kcal}$

b) EPOC - Kalorie spalone po wysiłku

5 - 7% BMR (↓5, ↓6, ↑7)

Np. $\text{EPOC} = 6\% * \text{BMR}$

B. Trening aerobowy (Kalorie spalone podczas wysiłku + EPOC)

a) Ilość kalorii spalana podczas trwania wysiłku

5 - 10 kcal na minutę w zależności od intensywności (↓5, ↓7, ↑10)

Np. pływam 45 min ze średnią intensywnością

Ilość kalorii spalona podczas wysiłku – $45 \cdot 7 \text{ kcal} = 315 \text{ kcal}$

b) EPOC - Kalorie spalone po wysiłku

- lekka intensywność - dodatkowe 5 kcal
- średnia intensywność - dodatkowe 35 kcal
- wysoka intensywność - dodatkowe 180 kcal

3. NEAT - Pozostałe kalorie, które spalamy podczas standardowych czynności

NEAT najczęściej waha się w granicach 200 - 900 kcal. Decyzję o ilości dodanych kalorii uzależniamy od typów budowy: ekto-, endo-, mezomorfik.

Kobiety	Mężczyźni	Typ budowy
400	200	Endomorfik
900	700	Ektomorfik
500	400	Mezomorfik

ektomorfik:

- drobna budowa ciała
- problemy z przybraniem na masie zarówno mięśniowej jak i tłuszczowej
- niezwykle szybki metabolizm
- szybka regeneracja
- niski poziom tłuszczu

mezomorfik:

- szybki przyrost masy mięśniowej
- normalna przemiana materii (ani za wolna ani za szybka)
- silny
- wolna regeneracja
- umiarkowany poziom tłuszczu

endomorfika charakteryzuje

- tzw. "duży człowiek"
- grube kości
- wolna przemiana materii
- podatność na odkładanie się tkanki tłuszczowej
- wolna regeneracja
- przeważnie duża ilość podskórnej tkanki tłuszczowej

4. TEF - Efekt termiczny pożywienia
6 - 10% z sumy (BMR + TEA + NEAT)

Państwo powinni założyć 8,0%

Zatem dodajemy wszystkie składowe do siebie:

$$\text{TDEE} = \text{BMR} + \text{TEA} + \text{TEF} + \text{NEAT}$$

Cel diety:

TDEE – utrata masy ciała	TDEE – utrzymanie masy ciała	TDEE – wzrost masy ciała
85% TDEE	TDEE	120% TDEE

I. Węglowodany

60 – 70 % TDEE (szacujemy samodzielnie)

W zależności od intensywności wysiłku określamy jaką ilość glikogeny potrzebujemy odbudować.

Zapotrzebowanie na węglowodany należy podać w kaloriach oraz gramach

Zatem stosujemy zasadę: 1g węglowodanów dostarcza nam 4 kcal.

II. Białka

Zalecane dzienne spożycie protein wynosi 0,75 g /kg m.c/dzień.

Trening wytrzymałościowy umiarkowany lub ciężki: 1,2 – 1,4 g / kg m.c / dzień.	Trening szybkościowo – siłowy i wytrzymałościowo-siłowy: 1,4 – 1,8 g / kg m.c / dzień.
Sportowcy stosujący program utraty tkanki tłuszczowej: 1,6 – 2,0 g / kg m.c / dzień.	Sportowcy stosujący program przyrostu masy mięśniowej 1,8-2,0 g / kg m.c / dzień.

Np. Sportowiec o m.c. 60 kg i chcę stosować program utraty tkanki tłuszczowej: ,

Zapotrzebowanie na białko wynosi – 2,0 g * 60 kg = 120 g

Przeliczamy g na kcal.

1g białka dostarcza 4 kcal

III. Tłuszcze

Kcal tłuszczu = TDEE - kcal białek – kcal węglowodanów

Przeliczamy kcal na g.

1g tłuszczu dostarcza 9 kcal.

POSIŁKI

Znamy zapotrzebowanie na energię i poszczególne składniki odżywcze. Kolejno należy „rozłożyć” energię na 5 posiłków.

Zapotrzebowania na każdy posiłek (należy wypełnić tabelkę podając wartości w g i kcal:

Posiłek	Białka g [kcal]	Węglowodany g [kcal]	Tłuszcze g [kcal]
Śniadanie (25%)			
Drugie Śniadanie (10%)			
Obiad (35%)			
Podwieczorek (10%)			
Kolacja (20%)			

Liczymy to w ten sposób:

1. Białka
Zapotrzebowanie na białko na śniadanie:
 $25\% * \text{ilość białka obliczona na cały dzień}$
2. Węglowodany
Zapotrzebowanie na węglowodany na śniadanie:
 $25\% * \text{ilość węglowodanów obliczona na cały dzień}$
3. Tłuszcze
Zapotrzebowanie na tłuszcze na śniadanie:
 $25\% * \text{ilość tłuszczu obliczona na cały dzień}$

Po wypełnieniu tabelki wiemy już ile gram i kcal danego składnika odżywczego mamy spożywać na dzień w określonym posiłku.

Zatem odpalamy Internet i wchodzimy na poniższe linki:

<http://www.dobradieta.pl/tabele.php>
[\[http://www.jedzdobrze.pl/Tablenew/index.php\]](http://www.jedzdobrze.pl/Tablenew/index.php)
[\[http://www.nutritiondata.com/nutrient-search.html\]](http://www.nutritiondata.com/nutrient-search.html)
[\[http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/\]](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/)
www.ilewazy.pl
www.zdroweconieco.pl

Tu znajdujemy informację ile danego składnika odżywczego jest w danym produkcie na 100g.

Śniadanie:

Produkt	Kcal w 100 g	B w 100g	W w 100 g	T w 100 g	Ilość w posiłku g	B g	W g	T g
jajko	139	12,5	0,6	9,7	60	7,5	0,36	5,82
SUMA								

Dopuszczalna granica błędu +/- 3 g na każdy składnik odżywczy w posiłku.

Przykład:

Produkt	kcal w 100g	Białko w 100g	Węglowodany w 100g	Tłuszcze w 100g	Ilość porcji [g]	Białka [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]
Ciasto drożdżowe	290	7,4	46,1	8,2	130	9,62	59,93	10,66
Sok marchwiowo - jabłkowy	46	0,5	10,1	0,3	250	1	20,2	0,6
Ser twarogowy chudy	99	19,8	3,5	0,5	100	19,8	3,5	0,5
Herbata bez cukru	0	0,1	0	0	250	0,25	0	0
SUMA:						30,67	83,63	11,76