

**dr WIESŁAW KIRYK**  
trener klasy mistrzowskiej

**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI  
PODSTAWOWEGO ŻYWIENIA  
W KONKURENCJACH  
WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH**

**(Biegi średnie, długie i maraton )**

Wrocław 2012



## Spis treści:

1. Wprowadzenie.....	3
2. Dieta mistrzów, czyli co i kiedy jeść, by osiągnąć sukcesy w sporcie MKO Lozanna 1986.....	5
3. Dieta regeneracyjna – lecznicza (dla konkurencji wytrzymałościowych) wg Jan Schulz Edyta Überhuber „Leki z Bożej apteki powrót do zaniechanych praktyk”.....	10
4. Przykład diety opracowanych – wg zaleceń dr Bricher – Bennera .....	12
5. Dieta 14 dniowa warzywno – owocowa wg dr Ewy Dąbrowskiej.....	13
6. Dieta wg dr Wiesława Kiryka dla młodzieży szkolnej.....	21
7. Zasady zdrowej kuchni i zdrowego żywienia.....	26
8. Klasyfikacja produktów żywnościowych.....	28
9. Bibliografia.....	30

## Wprowadzenie

Współczesny sport jest coraz trudniejszy. Dotyczy to również konkurencji wytrzymałościowych (biegi średnie, długie i maraton).

Komplikuje się droga do mistrzostwa, wciąż wzrastają wymogi stojące przed zawodnikami i trenerami. Coraz trafniej należy kierować długofalowym procesem adaptacji, bo czasu przecież nie przybywa, doba w dalszym ciągu ma 24 godziny.

By w sporcie osiągnąć cel trzeba najpierw wyselekcjonować kandydatów dobrze rokujących rozwój: wdrożyć do treningu, pieczołowicie, mądrze i cierpliwie latami szkolić zgodnie z modelem mistrza danej dyscypliny i konkurencji.

Oprócz pracy szkoleniowo – treningowej jednym z podstawowych czynników warunkujących osiągnięcie maksymalnej sprawności i wydolności fizycznej sportowca jest racjonalne żywienie. Prawidłowa dieta sportowca powinna zawierać odpowiednią ilość energii do pracy i regeneracji po wysiłku. Sportowiec musi się odżywiać inaczej niż osoba nieaktywna fizycznie. Intensywne ćwiczenia powodują, zwiększenie zapotrzebowania na niektóre składniki pokarmowe, szczególnie na wodę i węglowodany. Przestrzeganie powyższych zasad ułatwi zawodnikowi osiągnięcie wysokiej formy i dobrej kondycji. Dobra przemiana materii jest fundamentem dobrego zdrowia. W pierwszym rzędzie opiera się ona na właściwym wyżywieniu. Według ustaleń ŚOZ takie wyżywienie składa się z co najmniej 60 artykułów spożywczych miesięcznie, w czym połowa artykułów w stanie surowym. Drugim równie ważnym czynnikiem jest trawienie. Bez trawienia nie ma zdrowia. Cokolwiek musimy wprowadzić do organizmu działając we własnym zakresie – wprowadzamy przez przewód pokarmowy i przewód ten musi być sprawny. Trzecia – niewiele mniej ważna podstawa dobrej przemiany materii – to właściwa proporcja między dzienną, a raczej codzienną ilością wysiłku fizycznego a kalorycznością wyżywienia. To bowiem najszybciej doprowadza do zaburzenia w równowadze kwasów i zasad, to z kolei może prowadzić do zatrzymania całkowitego lub częściowego rozkładu różnych produktów, w szczególności białek i do gromadzenia się w pewnych komórkach takich substancji jak: mocznik, kwas moczowy, amoniak, wapń, lipidy, toksyny, a w innych zaś wypadkach nadmierna ilość ciał obronnych.

Żywienie ma decydujący wpływ na przebieg przemiany materii, bo przyjmowanie nadmiernych ilości lub zbyt kalorycznych pokarmów, szczególnie wtedy, gdy nie wprowadza się dostatecznych ilości witamin, soli mineralnych, aminokwasów, i innych tzw. mikroelementów prowadzi do różnych schorzeń.

Przemianę materii zwalnia również brak ruchu fizycznego, brak świeżego powietrza i kąpeli słoneczno – wodnych (pobyty nad morzem). Do ziół, które regulują przemianę materii należą przede wszystkim: kminek, majeranek, anyż, czarnuszka, pieprz prawdziwy i ziołowy, papryka, gorczyca, dziurawiec, liść brzozy, pokrzywy, czosnek, cebula, pietruszka, mniszek lekarski.



Działanie ziół na organizm ludzki jest ogromnie ważne, szczególnie w rekonwalescencji i osłabieniu pochorobowym, gdyż wbrew ogólnemu mniemaniu nie są to tylko przyprawy smakowe, ale i trawienne, ułatwiają więc organizmowi ludzkiemu przyswajanie składników pokarmowych, które bez nich przechodzą przez nasz przewód niestrawiony lub strawione niezupełnie, a zatem ze znacznie mniejszym pożytkiem dla organizmu.

Oprócz tych, nazwijmy je pośrednio wzmacniających środków ziołowych należą inne środki powodujące lepszą przemianę materii i wzmacniających organizm:

1. Nasienie kozieradki (mielone) poprawia apetyt i zwiększa ilość czerwonych ciałek krwi (ważne przy anemii), poprawia działanie soków trawiennych i jest dobrym dostarczycielem wielu witamin, a więc skutkuje przy takich objawach jak pęknięcie warg, wrzodziaki, pleśniawki, łuszczyca, pęcherzyca, czy krwawiące hemoroidy.
2. Pokrzywa (sposzkwana lub sok wyciśnięty z młodej pokrzywy) jest doskonałym środkiem odżywczym dla ludzi, pobudza pracę wątroby, trzustki, żołądka, zwiększa podobnie jak kozieradka ilość czerwonych ciałek krwi.

## DIETA MISTRZÓW

czyli co i kiedy jeść, by osiągnąć sukcesy w sporcie  
MKO Lozanna 1986

Na Twoją kondycję fizyczną największy wpływ mają: trening i sposób odżywiania. Wysoką formę osiągniesz tylko wtedy, gdy do obu tych czynników będziesz przywiązywał jednakową wagę. Sportowiec musi się odżywiać inaczej niż osoba nieaktywna fizycznie. Intensywne ćwiczenia powodują zwiększenie zapotrzebowania na niektóre składniki pokarmowe, a w szczególności na wodę i węglowodany.

Przestrzeganie następujących zasad ułatwi Ci osiągnięcie wysokiej formy i kondycji:

- odżywiaj się w sposób urozmaicony, jedz dużo różnorodnych produktów. Zapewni Ci to odpowiednią ilość potrzebnych składników odżywczych (węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, i soli mineralnych). Dzięki temu unikniesz niedoborów pokarmowych oraz potrzeby dodatkowego przyjmowania witamin i soli mineralnych w postaci tabletek;
- pamiętaj, że najważniejszym źródłem energii dla sportowca są węglowodany. Codziennie uzupełniaj zapasy węglowodanów zużywanych podczas treningu. Jedz dużo produktów wysoko węglowodanowych, takich jak np. pieczywo, płatki musli, produkty zbożowe, makaron, ryż, ziemniaki, owoce;
- jedz w równomiernych odstępach czasu. Nie rób długich przerw między posiłkami. Nie zapominaj o śniadaniu. Powinno ono zaspokoić ¼ Twojego dziennego zapotrzebowania na energię;
- pij dużo płynów: 2-3 litry wody dziennie. Im bardziej się pocisz, tym więcej płynów powinien wypijać. Pamiętaj, że odwodnienie drastycznie obniża formę sportowca. Nie tylko woda, lecz również soki owocowe, zupa, herbata przyczyniają się do nawodnienia organizmu.

### Codziennie staraj się zjeść:

- 5 porcji owoców lub warzyw, np. dwa owoce, surówkę, salatkę z warzyw gotowanych, zupę jarzynową,
- 4 porcje produktów zbożowych, np. płatki zbożowe na śniadanie, pieczywo do dwóch posiłków, jedno danie z ryżu lub makaronu,
- 3 porcje produktów mlecznych, np. szklankę mleka, jogurt, kawałek sera,
- 2 porcje mięsa, jaj lub ryby, np. porcja kurczaka na obiad i ryba na kolację,
- 1 raz dziennie małą ilość oleju roślinnego i miodu, np. olej do surówki z warzyw i miód do mleka



### **Pamiętaj o piciu dużej ilości płynów między posiłkami!**

#### **PRZED MECZEM (ZAWODAMI), PRZYGOTOWANIE DO MECZU (ZAWODÓW).**

Intensywny wysiłek fizyczny powoduje zwiększone zapotrzebowanie na węglowodany. Ich wystarczającą ilość w organizmie (w postaci glikogenu) zapewnisz sobie, stosując w przeddzień meczu (zawodów) dietę wysoko węglowodanową i zmniejszającą aktywność fizyczną.

#### **Przykładowy posiłek w przeddzień meczu (zawodów)**

##### **KOLACJA WYSOKOWĘGLOWODANOWA:**

- sok owocowy,
- herbata ziołowa, woda mineralna,
- ryż z jabłkami lub spaghetti,
- chleb lub bułka,
- masło (niewielka ilość),
- dżem lub miód,
- chuda wędlina np. polędwica,
- pomidor,
- sałata,
- ciasto drożdżowe z owocami,
- banan

W dniu zawodów ostatni duży posiłek powinieneś zjeść najpóźniej 2-3 godziny przed startem. Posiłek ten powinien zawierać dużo węglowodanów, a mało tłuszczów.

#### **Przykładowe posiłki przed meczem (zawodami)**

##### **ŚNIADANIE WYSOKOWĘGLOWODANOWE:**

- sok pomarańczowy,
- herbata ziołowa, woda mineralna,
- płatki kukurydziane z rodzynkami,
- Nutella
- chude mleko lub jogurt,
- chleb lub bułka,
- miód lub dżem, drożdżówka z marmoladą

##### **LEKKI OBIAD:**

- zupa jarzynowa,
- gotowane chude mięso,
- makaron lub ryż,
- zielona sałata z pomidorami,
- buraczki,
- kisiel z jabłkami i rodzynkami,
- pomarańcza,
- sok owocowy lub woda mineralna

#### **W TRAKCIE MECZU (ZAWODÓW) ODŻYWIANIE PODCZAS MECZU (ZAWODÓW)**

Na godzinę przed rozpoczęciem meczu (zawodów) powinieneś wypić (małymi łykami) 1-2 szklanki wody lub napoju dla sportowców. Jest to szczególnie ważne, gdy jest ciepło. Opóźni to wystąpienie zmęczenia podczas zawodów.

##### **Przykładowa mała przekąska wysoko węglowodanowa**

##### **PRZEKĄSKA W PRZERWIE MECZU (ZAWODÓW):**

- słodycze np. słodki batonik albo banan,
- napój dla sportowców lub woda mineralna.

##### **REGENERACJA PO MECZU (ZAWODACH)**

Po zakończeniu zawodów musisz przede wszystkim uzupełnić straty wody i węglowodanów powstałe na skutek wysiłku. Im szybciej to nastąpi, tym szybsza będzie regeneracja i lepsze przygotowanie do następnego startu. Ilość płynów jakie powinieneś wypić jest równa ilości wody utraconej wraz z potem (spadek masy ciała podczas wysiłku). Nie wypijaj na raz zbyt dużej ilości wody, lepiej nawodnisz się pijąc często mniejsze ilości płynu. Pamiętaj również, że regeneracja węglowodanów (glikogenu) zachodzi najszybciej w ciągu 1 – 2 godzin po zakończeniu wysiłku. Dlatego od razu po zawodach (przed kąpielą) i po upływie 30 minut od ich zakończenia zjedz małe przekąski wysoko węglowodanowe.

##### **PRZYKŁAD**

##### **PRZEKĄSKA PO ZAKOŃCZONYM MECZU (ZAWODACH):**

- słodki batonik, drożdżówka z marmoladą, bułka z dżemem lub banan,
- napój dla sportowców lub woda mineralna

Pierwszy większy posiłek możesz zjeść najwcześniej 1,5 godziny po zakończeniu (zawodów).



#### OBIAD REGENERUJĄCY:

- sok owocowy lub woda mineralna,
- zupa owocowa z makaronem,
- kurczak gotowany lub pieczony,
- ryż, kasza gryczana z jajkiem sadzonym,
- marchewka gotowana lub inne warzywa,
- sałatka owocowo – warzywna z kukurydzą,
- budyń z rodzynkami,
- pomarańcza

#### KOLACJA REGENERUJĄCA:

- sok owocowy lub woda mineralna,
- makaron z truskawkami lub spaghetti,
- chleb,
- masło (niewielka ilość),
- miód lub dżem,
- chuda wędlina np. szynka z drobiu,
- pomidor,
- sałata,
- banan,
- jogurt owocowy,
- herbata z mlekiem

#### Przykładowy jadłospis na dzień treningowy

##### I ŚNIADANIE

- sok pomarańczowy, herbata ziołowa,
- płatki musli (duża porcja), chude mleko lub jogurt, Nutella,
- chleb razowy (i biały),
- masło (niewielka ilość),
- dżem lub miód,
- twarożek ze szczypiorkiem,
- pomidor,
- sałata lub cykoria

##### II ŚNIADANIE

- sok owocowy, herbata ziołowa,
- bułka grahamka,
- masło (niewielka ilość)
- chuda wędlina (np. chuda szynka)
- sałata, banan,
- rzodkiewki lub ogórek kwaszony
- drożdżówka z marmoladą lub słodczyce np. batonik

#### OBIAD:

- sok owocowy lub woda mineralna,
- zupa jarzynowa,
- schab pieczony
- ziemniaki, kasza lub ryż,
- surówka z marchwi i jabłka,
- fasola szparagowa,
- jabłko w sosie waniliowym lub słodczyce np. słodki batonik,
- gruszka

#### KOLACJA:

- sok warzywno – owocowy,
- ryba pieczona w folii
- surówka z białej kapusty i marchwi,
- chleb razowy i biały,
- dżem lub miód,
- chuda wędlina (np. kielbasa szynkowa),
- papryka,
- sałata,
- jabłko,
- jogurt owocowy,
- herbata, woda mineralna

#### MIĘDZY POSIŁKAMI:

- banan, bułka z dżemem, słodczyce np. słodki batonik,
- woda mineralna lub napój dla sportowców



## DIETA REGENERACYJNA – LECZNICZA

Dla konkurencji wytrzymałościowych

WG. Jan Schulz Edyta Überhuber

„Leki z Bożej apteki powrót do zaniechanych praktyk”

Należy ją stosować po dużym wysiłku (maraton) lub po serii startów. Dieta ma na celu:

1. Wstrzymanie się od przyjmowania posiłków w celu oczyszczenia organizmu od wszelkich „niedopałków” i złogów przemiany materii.
2. Wyrzeczenie się nie tylko pokarmów stałych, ale również alkoholu, tytoniu i innych, powstrzymanie się od używek i rozrywek niegodziwych, rujnących zdrowie, a także wstrzymanie się od pożycia seksualnego, co jednak nie oznacza nie kochać, wręcz przeciwnie powinno się przejść na inny szczebel zrozumienia tego pojęcia na miłość czułą, wszechobecną, boską.
3. Dążenie do panowania nad sobą i złymi nawykami.

### Proponowany jadłospis

#### ETAP I

Jest to dieta wdrożeniowa polegająca na picciu surowych soków z warzyw i owoców przez pierwsze 3 dni. Służy ona przestrojeniu organizmu i pobudzeniu przemiany materii. Kurację poprzedza wypicie szklanki ciepłej wody, w której rozpuszczono 3 łyżki gorzkiej soli (Magnesium sulphuricum). Ilość tą wypija się małymi łykami w ciągu 20 minut. Zwykle po dwóch godzinach następuje łagodne przeczyszczenie powodujące oczyszczenie jelit. Przy stałym zaparciu stosuje się 1/2 lewatywy rano i wieczorem z naparu rumianku (Anth. Chamomillae). Lewatywy stosuje się do uregulowania stolca, do 2-3 wypróżnień na dobę. Również tą dietę należy stosować dwa razy w tygodniu (środa – piątek).

#### Dzień I

Śniadanie: 200 ml soku pomarańczowego lub grejpfrutowego, albo z winogron, jagód, brzoskwiń, moreli, wiśni, jabłek, aronii. Woda mineralna.

Obiad: 200 ml soku jarzynowego: z marchwi, selera, buraka czerwonego lub z kapusty, lub z brzozy.

Kolacja: 200 ml soku owocowego

#### ETAP II

Drugim etapem diety leczniczej jest ścisła dieta surówkowa. Istnieje przesąd, iż „nie można egzystować” i „nie można pracować” jadając same „surowizny”. Jednakże doświadczenia wskazują na coś wręcz przeciwnego: niektórzy ludzie przybierają nawet na wadze i czują się znakomicie (złoty medalista olimpijski Elliot, 1960r.). Surówki dostarczają bowiem organizmowi „to coś” – witaminy, enzymy, kwasy tłuszczowe nienasycone, wielocukry, mikroelementy, sole mineralne - co potrzebne jest do prawidłowego i ekonomicznego funkcjonowania, a przedtem brakowało i przyczyniało się do powstawania choroby.

Otyły spala przy takiej diecie swe nadmierne podściółki tłuszczowe i swe „podstarzałe” komórki, i katabolity, podczas gdy chudy odbudowuje swe tkanki i przybiera na wadze.

Długie okresy surówkowe są więc bardzo korzystne przy chorobach skóry związanych z niewydolnością nerek i wątroby.

#### ETAP III

Trzecim etapem jest dieta jarska: surówki są w dalszym ciągu głównym pokarmem, ale teraz dozwolone są przystawki gotowane. W diecie nie ma absolutnie żadnych produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego. Ten typ diety ma zastosowanie przy egzemach pochodzenia alergicznego, powstałych na tle uczuleniowym, np. po spożyciu mleka, mięsa, tłuszczów zwierzęcych.

Również chorzy na łuszczycę muszą po diecie ściśle surówkowej przejść na trzeci typ diety i stosować go przez dłuższy czas. Trzeba bowiem jeszcze przez pewien okres odciążać pracę wątroby i pomóc jej w procesie odtruwania organizmu. Także świąd skóry reaguje dobrze na dietę jarską, gdyż jest ona szczególnie uboga w kwas moczowy (ciała purynowe).

Salata, warzywa zielone, liście ziół i kielki pszenne wspierają to pozytywne działanie.

#### ETAP IV

Po całkowitym zniknięciu wykwitów skórnych pacjenci mogą przejść na dietę jarsko – mleczną, która nie jest dietą oszczędzającą i nie uwzględnia już poszczególnych potrzeb jednostki, ale prezentuje dietę, przy pomocy, której zapobiec można przyszłym schorzeniom. Dieta ta wzmacnia, przeciwdziała uczuleniom i nadwrażliwości; konsekwentna i planowa terapia ogrania człowieka w całości – jego ciało, duszę i ducha. Wyzdrowienie postępuje z zewnątrz i uodparnia na czynniki zewnętrzne – to nie ulega wątpliwości – które atakują naturalną osłonę człowieka – skórę.

Należy sobie uzmysłowić fakt, że głęboka regeneracja całego organizmu, jego komórek i tkanek, sięgające korzenia, potrzebuje czasu – niekiedy miesięcy i lat. Ale wtedy może być mowa o rzeczywistym wyleczeniu.

Lekarz powinien ustalić z pacjentem plan leczenia i jego etapy: trzymiesięczny, roczny, trzyletni.



## Przykład diety opracowanych wg zaleceń dr Bricher – Bennera

(Typ diety I)

Śniadanie: 200g soku owocowego w zależności od pory roku  
150g mleczka migdałowego  
Szkłanka naparu z owoców dzikiej róży

Obiad: 200g soku owocowego  
150g soku jarzynowego  
150g mleczka sojowego

Kolacja: jak śniadanie

Uwaga: Po wypiciu soku owocowego należy odczekać przynajmniej 30 minut, potem pić następne soki.

W przypadku, gdy lekarz zaleci dłuższy post sokowy, można przyrządzać cocktaile i dobierać owoce, i jarzyny w zależności od pory roku, np. truskawki (zmiksować lub przetrzeć przez sito) + maliny i pomarańcze, czarne jagody + jeżyny i brzoskwinie lub wiśnie + czarne porzeczki, albo winogrona + pomarańcze.

Wszystkie soki trzeba popijać bardzo powoli, mieszając każdy łyk ze śliną. Tak „zjedzone” soki nie spowodują niestrawności.

## DIETA 14 DNIOWA WARZYWNO – OWOCOWA

wg dr Ewy Dąbrowskiej

Akademia Medyczna Gdańsk oraz Kaszubskie Centrum Promocji Zdrowia Sp. z o.o  
Gołubie.

Dieta warzywno – owocowa jest przykładem czasowej (2-6 tygodniowej) kuracji oczyszczającej organizm z wszelkich toksyn złożeń tłuszczu, cholesterolu, zwyrodnieniowych tkanek itp.

Organizm zwolniony od zbędnych balastów, spontanicznie przywraca równowagę (homeostazę), czyli zdrowie.

### DZIEŃ PIERWSZY

#### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: kalarepa, jabłko,
- gotowane warzywa: marchew, koper zielony,
- owoce: mandarynka

#### Obiad:

- zupa pomidorowa,
- surówka: marchew, jabłko, chrzan,
- surówka: kapusta kiszona,
- gotowane warzywa: kalafior,
- owoce: jabłko

#### Kolacja:

- sok lub inny napój: pomidorowy,
- surówka: cukinia, jabłko,
- surówka: sałata, rzodkiewka, pomidor,
- gotowane warzywa: gulasz warzywny,
- dodatek surowych jarzyn: papryka



## DZIEŃ DRUGI

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: kalarepa, wiśnia, jabłko,
- surówka: brukiew, jabłko, zielona pietruszka,
- gotowane warzywa: biała rzodkiew, zielona pietruszka,
- owoce: jabłko

### Obiad:

- zupa cebulowa,
- surówka: mizeria, koper,
- surówka: wieloowocowa,
- gotowane warzywa: brokuł,

### Kolacja:

- sok lub inny napój: grejpfrutowy,
- surówka: kapusta czerwona, pomarańcza, cytryna,
- gotowane warzywa: jabłko pieczone faszerowane maliną,
- dodatek surowych jarzyn: ogórek małosolny

## DZIEŃ TRZECI

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: kapusta biała, pomidor,
- surówka: burak, cebula, chrzan,
- gotowane warzywa: marchew,
- owoce: pół grejpfruta

### Obiad:

- zupa jarzynowa,
- surówka: kiszona kapusta, cebula,
- surówka: papryka, cebula,
- gotowane warzywa: kabaczek faszerowany,
- owoce: melon

### Kolacja:

- sok lub inny napój: sok z kiszonych ogórków,
- surówka: biała rzodkiew, jabłko,
- surówka: kiszona kapusta czerwona, kiszony ogórek,
- gotowane warzywa: kalafior,
- dodatek surowych jarzyn: kalarepa

## DZIEŃ CZWARTY

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: kapusta pekińska, rzodkiewka,
- surówka: sałata, ogórek świeży,
- gotowane warzywa: kapusta biała,
- owoce: jabłko

### Obiad:

- zupa z kiszonej kapusty,
- surówka: marchew, chrzan,
- surówka: kabaczek, jabłko,
- owoce: mandarynki

### Kolacja:

- sok lub inny napój: sok owocowy,
- surówka: ogórek kiszony, cebula,
- surówka: pomidor, szczypior,
- gotowane warzywa: mus owocowy,
- dodatek surowych jarzyn: kiszona kapusta

## DZIEŃ PIĄTY

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: kalafior, czosnek, ogórek kiszony,
- surówka: kapusta pekińska, pomarańcza,
- gotowane warzywa: seler,
- owoce: pół grejpfruta

### Obiad:

- zupa kalafiorowa,
- surówka: biała rzodkiew, jabłko,
- surówka: papryka czerwona, cebula, sałata,
- gotowane warzywa: gołąbki warzywne, sos pomidorowy,
- owoce: arbus (lub sezonowe)

### Kolacja:

- sok lub inny napój: sok warzywny,
- surówka: mizeria, koperek,
- surówka: marchew, jabłko,
- gotowane warzywa: bigos z kapusty kiszonej,
- dodatek surowych jarzyn: pomidor



## DZIEŃ SZÓSTY:

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: kapusta czerwona, jabłko,
- surówka: brukiew, ogórek kiszony, jabłko,
- gotowane warzywa: kalarepa,
- owoce: kiwi

### Obiad:

- zupa pomidorowa,
- surówka: pomidor, sałata, cebula,
- surówka: dynia, jabłko,
- gotowane warzywa: brukselka,
- owoce: truskawki z jabłkiem

### Kolacja:

- sok lub inny napój: owocowy,
- surówka: biała kapusta, marchew, jabłko,
- surówka: buraki, cebula,
- gotowane warzywa: jabłko pieczone,
- dodatek surowych jarzyn: ogórek kiszony

## DZIEŃ SIÓDMY

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: kapusta pekińska, pomidor,
- surówka: kalafior, czosnek, ogórek kiszony,
- gotowane warzywa: burak,
- owoce: pół grejpfruta

### Obiad:

- zupa porowa,
- surówka: kalarepa, jabłko,
- surówka: ogórek kiszony, cebula,
- gotowane warzywa: warzywa mieszane,
- owoce: jabłko

### Kolacja:

- sok lub inny napój: warzywny,
- surówka: pomidor, cebula,
- surówka owocowa,
- gotowane warzywa: leczo warzywne,
- dodatek surowych jarzyn: rzodkiewka czerwona

## DZIEŃ ÓSMY:

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: biała kapusta, marchew, koper,
- surówka: sałatka, rzodkiewka, kalarepa,
- gotowane warzywa: kalarepa,
- owoce: jabłko

### Obiad:

- zupa jarzynowa,
- surówka: buraki, cebula,
- surówka: ogórek kiszony, papryka,
- gotowane warzywa: kapusta (cukinia) faszerowana,
- owoce: truskawki lub inne sezonowe

### Kolacja:

- sok lub inny napój: sok owocowy,
- surówka: kapusta kiszona, cebula,
- gotowane warzywa: jabłko pieczone,
- dodatek surowych jarzyn: ogórek świeży

## DZIEŃ DZIEWIĄTY

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: kapusta kiszona, pomarańcza,
- surówka: marchew, chrzan,
- gotowane warzywa: dynia z wiśniami,
- owoce: pół grejpfruta

### Obiad:

- zupa marchwiowa lub owocowa,
- surówka: mizeria,
- surówka: kapusta pekińska, papryka czerwona,
- gotowane warzywa: burak,
- owoce: kiwi

### Kolacja:

- sok lub inny napój: sok warzywny,
- surówka: kabaczek, jabłko,
- surówka: ogórek kiszony, cebula,
- gotowane warzywa: gulasz warzywny,
- dodatek surowych jarzyn: marchew



## DZIEŃ DZIESIĄTY

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: cukinia, truskawka,
- surówka: pomidor, cebula, sałata,
- gotowane warzywa: kapusta kiszona,
- owoce: pół grejpfruta

### Obiad:

- zupa ogórkowa,
- surówka: buraki, cebula, kminek,
- surówka: rzodkiewka, kalarepa, sałata,
- gotowane warzywa: papryka faszerowana warzywami,
- owoce: sezonowe

### Kolacja:

- sok lub inny napój: owocowy,
- surówka: czarna rzepa, jabłko, pietruszka zielona,
- surówka: ogórek kiszony, cebula, szczypior,
- gotowane warzywa: mus owocowy,
- dodatek surowych jarzyn: pomidor

## DZIEŃ JEDENASTY

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: kapusta pekińska, pomarańcza,
- surówka: pomidor, cebula, sałata,
- gotowane warzywa: seler,
- owoce: jabłko

### Obiad:

- zupa cebulowa,
- surówka: rzodkiewka, szczypior,
- surówka: ogórek kiszony, papryka,
- gotowane warzywa: mieszanka warzywna,
- owoce: pół grejpfruta

### Kolacja:

- sok lub inny napój: z kiszonych ogórków,
- surówka: kapusta biała, cebula, pomidor,
- gotowane warzywa: leczy warzywne,
- dodatek surowych jarzyn: ogórek małosolny

## DZIEŃ DWUNASTY

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: biała rzodkiew, marchew, wiśnia,
- surówka: sałata, ogórek świeży, koper,
- gotowane warzywa: cukinia,
- owoce: pół grejpfruta

### Obiad:

- zupa jarzynowa,
- surówka: owocowa,
- surówka: kapusta kiszona, cebula,
- gotowane warzywa: kalafior,
- owoce: śliwki lub inne sezonowe

### Kolacja:

- sok lub inny napój: sok grejfrutowy,
- surówka: kabaczek, marchew, cytryna,
- surówka: papryka, jabłko, sałata,
- gotowane warzywa: jabłko pieczone,
- dodatek surowych jarzyn: pomidor, szczypior

## DZIEŃ TRZYNASTY

### Śniadanie:

- sok z marchwi, zakwas buraczany,
- surówka: kabaczek, chrzan,
- surówka: kapusta kiszona, buraki,
- gotowane warzywa: brukselka,
- owoce: jabłko

### Obiad:

- zupa pomidorowa,
- surówka: sałata, pomidor, cebula,
- surówka: kapusta czerwona, wiśnia (porzeczka),
- gotowane warzywa: szaszłyk warzywny,
- owoce: wiśnie lub inne sezonowe

### Kolacja:

- sok lub inny napój: wielowrzywny,
- surówka: kalarepa, jabłko,
- surówka: buraki, cebula,
- gotowane warzywa: bigos warzywa mieszane,
- dodatek surowych jarzyn: ogórek świeży



## DZIEŃ CZTERNASTY

### Śniadanie:

- sok z marchwi,
- zakwas buraczany,
- surówka: kapusta pekińska, pomarańcza,
- surówka: ogórek kiszony, pomidor,
- gotowane warzywa: kiszona kapusta, majeranek
- owoce: pół grejpfruta

### Obiad:

- zupa: kapuśniak ze świeżej kapusty
- surówka: rzodkiewka, sałata, cebula,
- surówka: papryka, ogórek kiszony,
- gotowane warzywa: brokuł,
- owoce: mandarynka

### Kolacja:

- sok lub inny napój: owocowy,
- surówka: kapusta biała, marchew,
- surówka: burak, cebula,
- gotowane warzywa: bigos ze słodkiej kapusty,
- dodatek surowych jarzyn: rzodkiewka

## DIETA DLA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

wg dr Wiesława Kiryka

W latach 1990 -2000 był współwłaścicielem ośrodka sportowego „Maraton”, gdzie specjalizował się w żywieniu. Posiada duże doświadczenie i wiedzę w tym zakresie. Poleca picie soków warzywno – owocowych 3 razy dziennie, które posiadają strukturalną wodę korzystną dla organizmu oraz witaminy i sole mineralne dające zdrowie do pracy treningowej i regenerujące organizm po wysiłku fizycznym.

### Jadłospis nr 1

#### Śniadanie I

- surówka piękności(musle) - orzechy owoce sezonowe (jabłko tarte, truskawki, wiśnie, jagody) lub dżem owocowy + siemię lniane + łyżki otrębów pszennych

#### Śniadanie II

- bułka razowa, masło, Nutella

#### Obiad

- sok warzywno – owocowy(marchewka, pomarańcze, burak czerwony)  
- kasza gryczana  
- jajko sadzone  
- surówka warzywna (marchewka, kapusta, cebula, czosnek)  
- woda mineralna

#### Kolacja

- sok warzywny ( seler, pietruszka, burak czerwony)  
- makaron z serem lub jabłkami, lub owoc sezonowy  
- kefir lub jogurt  
- woda mineralna/ herbata ziołowa (mięta, nagietek, owoc dzikiej róży)  
- sałata, szpinak, brokuły, seler i pietruszka – nać  
- kogiel – mogliel – utrzeć 1 – 2 żółtek + 1 łyżeczka miodu, ½ kakao i sok z połówki cytryny + chleb razowy

### Jadłospis nr 2

#### Śniadanie I

- sok jabłkowy z miodem  
- surówka piękności + siemię lniane + ziarna słonecznika i dyni  
- herbata ziołowa



### **Śniadanie II**

- pieczywo pszenne (bułka)
- dżem/miód
- kefir/jogurt
- Danacol

### **Obiad**

- woda przegotowana z ½ łyżki miodu i sok z ½ cytryny
- ryż (ciemny) cynamon, jogurt i owoc sezonowy lub dżem owocowy
- herbata ziołowa
- surówka owocowa (ananas, mandarynka, miód lub sok malinowy)
- chleb razowy + masło
- kefir

### **Kolacja**

- śledź w śmietanie z cebulą i jabłkiem, ½ pęczka naci pietruszki
- ziemniaki
- kefir
- surówka (kapusta, marchew, czosnek, cebula)
- sałata, szpinak, brokuły, seler i pietruszka – nać
- chleb razowy + masło
- woda mineralna

### **Jadłospis nr 3**

#### **Śniadanie I**

- woda przegotowana z ½ łyżki miodu i sok z ½ cytryny
- surówka piękności + siemię lniane + ½ banana lub cały banan
- herbata ziołowa

#### **Śniadanie II**

- bułka razowa
- szynka lub kielbasa szynkowa, cebula/czosnek
- jogurt

#### **Obiad**

- sok warzywny (marchew, seler, jabłko)
- kasza gryczana (na sypko)
- wątróbka z jabłkiem i cebulą + sałata, szpinak, brokuły, seler i pietruszka - nać
- surówka warzywna ( marchew, kapusta, cebula, czosnek, liście pokrzywy)
- kefir
- herbata ziołowa
- woda mineralna
- makaron z serem lub jabłkami, lub owoc sezonowy

#### **Kolacja**

- ryba – makrela/łosoś/dorsz – wędzone
- surówka warzywna (marchew, kapusta, cebula, czosnek)
- sałata, szpinak, brokuły, seler i pietruszka – nać
- kefir
- herbata ziołowa
- chleb razowy + masło
- dżem

### **Jadłospis nr 4**

#### **Śniadanie I**

- surówka piękności + siemię lniane+ suszone owoce
- mleko ciepłe (1 szklanka) + 2 tabletki drożdży piwnych + łyżeczka miodu
- woda mineralna
- chleb razowy z masłem i Nutellą

#### **Śniadanie II**

- bułka razowa
- sałata
- szynka/kielbasa
- pomidor
- kefir/ Danacol

#### **Obiad**

- sok jabłkowy z miodem
- ryż ciemny z cynamonem, kefir, owoc sezonowy
- chleb razowy z masłem i dżemem
- herbata ziołowa
- woda mineralna

#### **Kolacja**

- sok warzywny
- ryba makrela/dorsz/łosoś – wędzone
- pomidor
- cebula
- czosnek
- chleb razowy + masło
- kefir
- herbata ziołowa
- woda mineralna
- kogel – mogel – utrzeć 1 – 2 żółtek + 1 łyżeczka miodu, ½ kakao i sok z połówki cytryny + chleb razowy



### Jadłospis nr 5

#### **Śniadanie I**

- surówka piękności + siemię lniane + miód
- chleb razowy + masło + dżem
- herbata ziołowa
- woda mineralna

#### **Śniadanie II**

- bułka + Nutella
- Danacol
- woda mineralna

#### **Obiad**

- sok warzywny
- kasza gryczana
- jajko sadzone
- surówka warzywna (marchew, kapusta, cebula, czosnek)
- kefir
- chleb razowy + masło
- herbata ziołowa
- sałata, szpinak, brokuły, seler i pietruszka – nać

#### **Kolacja**

- śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulą
- sałata, szpinak, brokuły, seler i pietruszka – nać
- ziemniaki
- sok warzywny
- kefir
- chleb razowy + masło
- woda mineralna

### Jadłospis nr 6

#### **Śniadanie I**

- surówka piękności + siemię lniane + nasiona słonecznika i dyni
- woda przegotowana z ½ łyżki miodu i sok z ½ cytryny
- mleko ciepłe (1 szklanka) + 2 tabletki drożdży piwnych + łyżeczka miodu
- pieczywo białe/razowe + masło + dżem
- herbata ziołowa
- woda mineralna

#### **Śniadanie II**

- bułka razowa + masło + wędlina
- pomidor, cebula, czosnek
- kefir/ Danacol

#### **Obiad:**

- sok jabłkowy z miodem
- ryż ciemny, cynamon, jogurt, owoc sezonowy
- chleb razowy + masło+ dżem/miód
- do picia: herbata ziołowa, woda mineralna

#### **Kolacja:**

- sok warzywny
- ryba makrela/ losoś/ dorsz – wędzony
- pomidor, czosnek
- fasola czerwona – ugotować, dodać czosnku, cebuli i oleju lnianego
- sałata, szpinak, brokuły, seler i pietruszka – nać
- do picia: kefir, woda mineralna
- kogel – mogel – utrzeć 1 – 2 żółtek + 1 łyżeczka miodu, ½ kakao i sok z połówki cytryny + chleb razowy

### Jadłospis nr 7

#### **Śniadanie I**

- surówka piękności + siemię lniane + pestki dyni i słonecznika + banan + płatki kukurydziane
- do picia: kefir, herbata ziołowa, sok pomarańczowy

#### **Śniadanie II**

- bułka + masło + Nutella
- owoc sezonowy, woda mineralna

#### **Obiad**

- sok warzywny
- pomarańcza
- spaghetti
- surówka warzywna (pomidor, cebula, czosnek)
- do picia: kefir, herbata ziołowa

#### **Kolacja**

- makaron z serem lub jabłkami, lub owoc sezonowy
- chleb lub bułka + masło + dżem/miód
- do picia: sok jabłkowy z miodem, woda mineralna, kefir
- chuda wędlina np. polędwica
- pomidor, sałata
- ciasto drożdżowe i banan
- kogiel – mogiel – utrzeć 1 – 2 żółtek + 1 łyżeczka miodu, ½ kakao i sok z połówki cytryny + chleb razowy



## ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA I ZDROWEJ KUCHNI:

1. Spożywamy produkty surowe lub świeżo ugotowane
2. Nie używamy żywności z puszek, torebek (sosy, zupy, kisiele, budynie)
3. NIE PODGRZEWAMY I NIE ODGRZEWAMY POTRAW, jeśli jest to tylko możliwe
4. Zamiast smażenia pieczemy, dusimy, gotujemy na parze i w wodzie
5. Jemy zgodnie z porami roku:  
Lato, jesień – warzywa i owoce surowe  
Zima – kiszonki, gotowane ziarno
6. OWOCE przed posiłkiem lub między posiłkami
7. Codziennie mała porcja orzechów, migdałów, pestek, kielków
8. JAJA = CAŁOŚĆ  
białko ma całość aminokwasów  
żółtko lecytynę, witaminy i minerały
9. MLEKO tylko ukwaszone: kefir, maślanka, zsiadłe
10. Częściej stosujemy imbir, cynamon, kurkumę, goździk
11. Zamiast cukru: miód, syropy naturalne, słodkie owoce
12. NIE ŁĄCZYĆ OWOCÓW Z WARZYWAMI W SURÓWKACH – wyjątek: jabłko, cytryna, suszone owoce
13. Nie smażyć na olejach rafinowanych – utleniając się tworzą związki rakowe
14. Codziennie coś ukiszzonego – bakterie fermentacyjne osłaniają jelita przed chorobami
15. Spożywanie nieodpowiednich płynów – niszczy system oczyszczania
16. Spożywanie dużych posiłków – powoduje zaparcia, nadwagę
17. Spożywanie dużych ilości gotowanych posiłków – pozbawia organizm soli mineralnych, witamin i mikroelementów, niszczy system oczyszczania (spożywamy pokarmy na surowo w jak największej ilości)
18. Spożywanie cukru, produktów cukrowych, rafinowanych, chleba tworzy w organizmie „osad”, „śluz”, „kamienie”, wypłukuje wapno z kości.
19. Spożywanie dużych ilości białka zwierzęcego powoduje ciągle zatrucia organizmu toksynami ( które zawiera mięso), a także gnicie w układzie pokarmowym

20. Nieprawidłowe spożywanie płynów (popijanie w trakcie lub tuż po jedzeniu) powoduje zmywanie nie strawionych resztek pokarmu i rozcieńczanie soków trawiennych, co przyczynia się do powstawania chorób układu pokarmowego
21. Nieprawidłowe łączenie posiłków obciąża układ trawienia, powodując gnicie i zwyrodnienia układu pokarmowego – szczególnie jelita grubego
22. Szybkie spożywanie posiłków – kiedy jemy szybko, pożywienie nie jest dobrze wymieszane ze śliną, co hamuje proces trawienia; posiłki leżą w żołądku „kamieniem”, powodując gnicie w układzie pokarmowym. Pokarm należy przeżuwać długo i spokojnie – powodując jego picie, a soki należy ssać.
23. Żywnościowa narkomania – utrata instynktu natury (człowiek – niewolnik swojego żołądka; spożywając posiłki nie kieruje się rozsądkiem)  
Człowiek nie chce żyć według praw natury, przestał korzystać z dobrodziejstw ziemi, zastępując je smakołykami w ładnych opakowaniach. Przyszyczał się do tego, że wszystko powinno być słodkie, smaczne, gotowane i ciepłe. Dlatego też ciągle trwa w „rozcieńczonym” stanie.  
Wraz z „zatrutą” krwią po ciele rozchodzą się choroby, ubywa zdrowia, słabnie serce, obumierają komórki mózgu. Nie pomagają w tym przypadku żadne tabletki, organizm przypomina stojące bagno, które człowiek stopniowo wchłania.  
Z tej sytuacji są tylko dwa wyjścia: albo żyć chorując i oczekując na śmierć, albo też zmienić swoje życie tak, by być zdrowym.



## KLASYFIKACJA PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH

Wszystkie istniejące produkty podzielono na 9 grup:

1 grupa - warzywa zawierające skrobię i ich soki spożywamy gotowane, pieczone lub surowe (ziemniaki, marchew, buraki, dynia, kukurydza).

2 grupa – węglowodany, zawierające skrobię spożywamy gotowane (nieoczyszczone kasze, pieczywo cukiernicze, chleb, produkty mączne).

3 grupa – warzywa nie zawierające skrobi (zjadane na surowo lub w postaci kiszzonej, wszystkie warzywa sezonowe, niezależnie od koloru (zielone, czerwone, żółte, białe – dmuchawiec, kapusta, liście rzepy, szpinak, liście buraka, rzepa, ogórki, pietruszka, szparagi, czosnek, słodka papryka, rzodkiewka, a także nać (liście) tych roślin, które służą jako pożywienie)).

4 grupa – warzywa, które nie zawierają skrobi spożywane w postaci gotowanej (korzeń selera, czerwona i zielona papryka, rzepa, korzeń pietruszki).

5 grupa – produkty białkowe (mięso, jaja, produkty mleczne, twaróg, żółty ser, kefir, jogurt, orzechy, groch, fasola, soja, ryby, drób, owoce morza).

6 grupa – wszystkie ziarna zbóż, oczyszczone kasze.

7 grupa – tłuszcze – oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, śmietanka, śmietana, smalec, masło śmietankowe.

8 grupa – półkwaśne owoce, leśne, świeże figi, słodkie wiśnie, jabłka, gruszki, brzoskwinie, morele, czarne jagody, czereśnie, porzeczki, truskawki, maliny.

9 grupa – kwaśne warzywa i owoce (pomarańcze, grejpfruty, granaty, cytryny, kwaśne śliwki, kwaśne gatunki jabłek, pomidory).

Dla człowieka wzorcowym pokarmem są warzywa, owoce, zboża, rośliny strączkowe, rośliny okopowe, owoce leśne, miód, trawy jadalne (rośliny trawiaste), grzyby, liście warzyw rosnących w tym regionie, gdzie mieszka człowiek, do 1 – 2 lat mleko matki, czasem jaja ptaków, mleko zwierząt, czasem mięso.

Dzięki takiemu typowi łączenia produktów żywnościowych (patrz tabela) stale utrzymuje się słabo kwaśne środowisko w organizmie, organizm jest zaopatrywany w niezbędne naturalne witaminy, sole mineralne, ferment. Środowisko kwasowe w organizmie uniemożliwi powstawanie w nim bakterii chorobotwórczych, co wyklucza procesy gnilne, fermentacyjne, gromadzenie się śluzu i złożeń. Gatunkowe odżywianie zapewnia właściwą skoordynowaną pracę wszystkich układów organizmu, zwiększa wytrzymałość, odporność, obniża agresję, zmęczenie, rozstroje nerwowe.

Tabela połączeń produktów żywnościowych

Nr	Nazwy produktów	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Ziemniaki, buraki, marchew, dynia, kukurydza	*	NŁ	KP	KP	MŁ	KP	KP	MŁ	NŁ
2	Chleb, wyroby mączne, nie oczyszczone kasze, pieczywo cukiernicze	NŁ	*	KP	KP	MŁ	NŁ	KP	MŁ	NŁ
3	Warzywa zielone, żółte, czerwone, białe (kapusta, ogórki, pietruszka)	KP	KP	*	KP	KP	KP	KP	KP	KP
4	Rzepa, korzeń pietruszki, seler, czerwona i zielona papryka	KP	KP	KP	*	KP	KP	KP	KP	KP
5	Mięso, jaja, twaróg, żółty ser, groch, soja, fasola, drób i ryby	MŁ	MŁ	KP	KP	*	MŁ	KP	MŁ	KP
6	Ziarna zbóż, oczyszczone kasze	KP	NŁ	KP	KP	MŁ	*	KP	NŁ	MŁ
7	Tłuszcze roślinne, olej słonecznikowy, oliwa z oliwek itd.	KP	KP	KP	KP	KP	KP	*	NŁ	MŁ
8	Świeże figi, słodkie wiśnie, jabłka, truskawki, maliny	MŁ	MŁ	KP	KP	MŁ	NŁ	NŁ	*	MŁ
9	Pomarańcze, grejpfruty, cytryny, kwaśne śliwy, pomidory	NŁ	KP	KP	KP	MŁ	MŁ	MŁ		*

KP – korzystne połączenie produktów, NŁ – nie należy łączyć, MŁ – można łączyć ( ale nie jest to całkowicie nieszkodliwe dla zdrowia)



## BIBLIOGRAFIA

1. Błaszczyszyn M. „Dieta życia” Interspar 1990
2. Chopra D. „Zdrowie doskonałe” WAB, Warszawa 1999
3. Dąbrowska E. „Ciało i ducha ratować żywieniem” Wydawnictwo Michalinem – CMM Marki k/Warszawy 2007
4. Dussault R. „Ugotujemy to dzisiaj” Tormont International Ltd. 1994
5. Górnicka J. „Poradnik zdrowia” „Ziołolecznictwo, Akupresura, Masaż Shiatsu” Wydawnictwo Jerzy Mostkowski Janki ul. Wspólna 17 A
6. Sharon M. „Zdrowo jeść by zdrowo żyć” WAB, Warszawa 1999
7. Tombak M. „Jak żyć długo i zdrowo” Firma księgarska Serwis Galaktyka sp. z o.o Łódź 2000

## NOTATKI



NOTATKI

1. [Faint, illegible text]
2. [Faint, illegible text]
3. [Faint, illegible text]
4. [Faint, illegible text]
5. [Faint, illegible text]
6. [Faint, illegible text]
7. [Faint, illegible text]