



EBOOK · MEAL PREP · PRZEPISY NA 15 MINUT

Zdrowa dieta **dla zabieganych**

Dla wszystkich, którzy mówią „nie mam czasu gotować”. Dwie godziny w niedzielę, 15 minut dziennie i gotowe listy zakupów.

Spis treści

— Wstęp: Nie masz czasu? Ja też nie. I dlatego to działa

CZĘŚĆ I • OGARNIJ

01 Gdzie ucieka Twój czas (i pieniądze)

02 Zdrowy talerz w wersji ekspresowej

03 Kuchnia minimalisty

CZĘŚĆ II • GOTUJ MĄDRZE

04 Meal prep krok po kroku

05 Gotuj raz, jedz trzy razy

06 15 minut na zegarze

07 Śniadania i przekąski w biegu

CZĘŚĆ III • PRZETRWAJ

08 Na mieście, na stacji, w delegacji

09 Gdy w domu każdy je co innego

10 Gdy plan się sypie

NA KONIEC

— Twój tydzień za 2 godziny

— O Zdrowiu po ludzku • Źródła

+ Skrzynka z narzędziami: 25 przepisów, 4 plany tygodniowe z planem niedzieli i listami zakupów na 1 osobę, spiżarnia startowa, tabela przechowywania, ściągawka „na mieście”, szablon planu, tabela wartości odżywczych

Ważne: ten ebook ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej porady lekarza ani dietetyka. Jeśli chorujesz przewlekle, jesteś w ciąży, masz alergię lub nietolerancję pokarmową – dostosuj przepisy do swoich potrzeb we współpracy ze specjalistą. Wartości odżywcze przepisów wyliczono na podstawie baz danych o składzie żywności (głównie USDA FoodData Central) i deklaracji producentów – mogą się różnić w zależności od konkretnych produktów.

WSTĘP

Nie masz czasu? Ja też nie. I dlatego to działa

„Wiem, że powinienem jeść zdrowiej. Ale kiedy? Wychodzę o 7, wracam o 18, potem dzieci, maile, zakupy. Na gotowanie po prostu nie mam czasu”.

Słyszę to zdanie częściej niż „dzień dobry”. I wiesz co? Rozumiem je. Nie zamierzam Ci wmawiać, że wystarczy „dobra organizacja” i nagle znajdziesz dwie godziny dziennie na siekanie warzyw. Nie znajdziesz. Nikt z nas nie znajdzie.

Ale mam dla Ciebie inną propozycję. Co, jeśli zdrowe jedzenie wcale nie wymaga więcej czasu? Co, jeśli wymaga go **mniej** – tylko inaczej rozłożonego?

Policz uczciwie: przeglądanie aplikacji z jedzeniem, czekanie na dostawę, szukanie czegoś w lodówce, „szybki” wypad do sklepu po jedną rzecz, stanie w kolejce w stołówce. To też jest czas. Często więcej niż 15 minut, które potrzebujesz na prosty, porządny posiłek.

TRENER MÓWI

Moi najbardziej zapracowani klienci – menedżerowie, lekarze na dyżurach, rodzice małych dzieci – nie jedzą zdrowo dlatego, że mają więcej czasu. Jedzą zdrowo, bo mają system. Wiedzą, co kupić, kiedy ugotować i co zjeść, gdy wszystko idzie nie tak. Ten ebook jest właśnie takim systemem.

Poznaj Tomka

Tomek ma 41 lat i jest kierownikiem projektów. Dojeżdża do pracy godzinę w jedną stronę. Jego dzieci mają basen, angielski i piłkę – więc popołudnia to logistyka godna lotniska. Kuchnia Tomka? Mikrofalówka, aplikacja z jedzeniem na dowóz i hot dog ze stacji benzynowej „na szybko”. Tomek wie, że tak dłużej się nie da: brzuch rośnie, energia spada, a wydatki na jedzenie przestały być zabawne.

Przez cały ebook zobaczysz, jak Tomek krok po kroku buduje swój system. Bez rewolucji, bez gotowania do północy. Czasem pojawi się też Kasia – jeśli znasz nasze poprzednie ebooki, wiesz, że ona też ma kilka sprawdzonych trików.

Co znajdziesz w środku

- **Część I – Ogarnij.** Zobaczysz, gdzie ucieka Twój czas, nauczysz się składać zdrowy talerz w 5 minut i urządzisz kuchnię minimalisty.
- **Część II – Gotuj mądrze.** Meal prep w trzech wersjach, gotowanie „raz a dobrze”, techniki 15-minutowe i śniadania w biegu.
- **Część III – Przetrwaj.** Jedzenie na mieście i w delegacji (także z pomocą aplikacji AI), gotowanie, gdy każdy w domu je co innego, i plan B na tygodnie, gdy wszystko się sypie.

Na końcu czeka **skrzynka z narzędziami**: 25 przepisów z wyliczonymi kaloriami i białkiem, 4 gotowe plany tygodniowe z listami zakupów na jedną osobę, lista „spizarnia startowa”, tabela przechowywania żywności i plan niedzieli minuta po minucie.

Każdy rozdział kończy się zadaniem **„Zrób to dziś”**. Zajmie Ci najwyżej kilka minut. Obiecuję – przecież wiem, że nie masz czasu.

ROZDZIAŁ 4

Meal prep krok po kroku

SCENKA

Tomek obejrzał filmik o meal prepie. Młody, uśmiechnięty człowiek w idealnie białej kuchni przygotowywał 21 identycznych pudełek z kurczakiem, brokułem i ryżem.

Tomek pomyślał dwie rzeczy. Pierwsza: „Nie mam na to pięciu godzin”. Druga: „Nie zjem kurczaka z brokułem 21 razy”. Obie myśli były słuszne.

Co tu się właściwie dzieje?

Meal prep, czyli przygotowywanie posiłków z wyprzedzeniem, ma złą sławę przez te idealne zdjęcia z internetu. A to nie musi wyglądać tak. Meal prep to po prostu **przeniesienie części pracy z zabieganego tygodnia na spokojniejszy moment**. Może to być 45 minut w niedzielę. Może być godzina we wtorek wieczorem. Ważne, żeby w tygodniu nie zaczynać od zera.

Trzy poziomy meal prepu

Poziom	Co robisz	Czas	Dla kogo
1. Mini – „składniki gotowe”	Myjesz i kroisz warzywa, gotujesz jajka na twardo, gotujesz jedną kaszę lub ryż, pieczesz porcję kurczaka. Posiłki składasz w tygodniu w 5–10 minut	ok. 45 min	Na początek, dla osób, które lubią różnorodność
2. Średni – „bazy”	Jak wyżej + jedno duże danie (zupa, chili, sos) na 3–4 porcje i owsianki na noc	ok. 90 min	Większość zabieganych – najlepszy stosunek czasu do efektu
3. Pełny – „gotowe pudełko”	Dwa duże dania + śniadania + przekąski, wszystko zapakowane w pudełka na 3–4 dni	ok. 2 h	Zmianowcy, osoby w ciągłym biegu, ci, którzy nie chcą w tygodniu myśleć o jedzeniu

Tomek zaczął od poziomu 1. Po trzech tygodniach przeszedł na poziom 2. „Pełny” robi tylko przed wyjątkowo trudnymi tygodniami.

Zasady, dzięki którym meal prep działa

1. Gotuj bazy, nie gotowe dania

Zamiast 5 identycznych pudełek przygotuj składniki, które można łączyć na różne sposoby: pieczony kurczak + ryż + pieczone warzywa + sos jogurtowy. W poniedziałek to „miska z ryżem”, we wtorek – wrap, w środę – sałatka. Te same składniki, trzy różne posiłki.

2. Pracuj równolegle

Kiedy piekarnik piecze, garnek gotuje, a Ty kroisz – oszczędzasz połowę czasu. Najpierw uruchamiaj to, co trwa najdłużej i nie wymaga pilnowania (piekarnik, kasza, zupa), a potem zajmij się krojeniem i pakowaniem.

3. Planuj na 3–4 dni, nie na 7

Większość ugotowanych potraw może bezpiecznie stać w lodówce 3–4 dni (więcej w rozdziale 5). Dlatego meal prep niedzielny obejmuje zwykle poniedziałek–środę lub czwartek, a na końcówkę tygodnia są szybkie 15-minutowe dania albo porcje z zamrażarki.

4. Jedna nowość na raz

Nie próbuj od razu pięciu nowych przepisów. Jeden nowy i reszta sprawdzonych – tak jest szybciej i bez ryzyka, że cały tydzień będzie „nietrafiony”.

Niedziela Tomka – poziom 2 w 90 minut

Tak wygląda przykładowy plan (szczegółowy harmonogram do każdego planu tygodniowego znajdziesz w skrzynce z narzędziami):

Minuta	Co robisz
0–10	Nagrzewasz piekarnik. Kroisz warzywa na blachę, kurczaka w kostkę, przyprawiasz, wstawiasz do piekarnika
10–15	Nastawiasz kaszę lub ryż w garnku. Nastawiasz jajka do ugotowania na twardo
15–45	W dużym garnku gotujesz danie główne (np. chili lub zupę z soczewicy)
45–60	Przygotowujesz 3 owsianki na noc w słoikach. Myjesz i kroisz warzywa „do chrupania”
60–80	Wszystko stygnie. Porcjujesz do pudełek: 2 porcje dania głównego do lodówki, 2 do zamrażarki
80–90	Sprzątasz. Podpisujesz pudełka w zamrażarce (co i kiedy)

POGROMCA MITÓW**„Meal prep to jedzenie w kółko tego samego”**

Tylko jeśli przygotowujesz gotowe, identyczne dania. Przy meal prepie „na bazach” te same składniki zamieniają się w różne posiłki – zmieniasz sos, przyprawy, dodatki. Do tego zamrażarka: jeśli co tydzień zamroziś 2 porcje nowego dania, po miesiącu masz w niej 4–5 różnych obiadów do wyboru.

TRENER MÓWI

Najczęstszy błąd, jaki widzę: ktoś zaczyna od pełnego meal prepu, spędza 4 godziny w kuchni, a w środę ma dość ryżu z kurczakiem. Po tygodniu rezygnuje. Zacznij od poziomu 1. Serio. 45 minut w niedzielę wystarczy, żeby tydzień wyglądał zupełnie inaczej.

ZRÓB TO DZIŚ • WYBIERZ POZIOM

- ☐ Wybierz poziom meal prepu, od którego zaczniesz (podpowiedź: poziom 1).
- ☐ Wpisz do kalendarza stały termin na meal prep – dzień i godzinę. Traktuj to jak spotkanie.
- ☐ Wybierz jeden plan tygodniowy ze skrzynki z narzędziami na pierwszy tydzień.

W SKRÓCIE

- 1. Meal prep to przeniesienie pracy na spokojniejszy moment** – nie 21 identycznych pudełek.
- 2. Trzy poziomy: mini (45 min), średni (90 min), pełny (2 h).** Zacznij od najmniejszego.
- 3. Gotuj bazy, pracuj równolegle, planuj na 3–4 dni,** a końcówkę tygodnia ratuj szybkimi daniami i zamrażarką.

Dania do meal prepu

P1. Chili z indykiem (4 porcje)

ok. 555 kcal · ok. 36 g białka na porcję · 15 min pracy + 25 min duszenia

- 500 g mięsa mielonego z indyka
 - 1 puszka czerwonej fasoli (odsączona)
 - 1 mała puszka kukurydzy (odsączona)
 - 500 g passaty
 - 1 cebula
 - 1 papryka
 - 2 łyżeczki oleju (10 g)
 - 200 g ryżu (50 g suchego na porcję)
1. Cebulę i paprykę pokrój w kostkę. Nastaw ryż.
 2. Na oleju podsmaż cebulę, dodaj mięso i smaż, aż zmieni kolor. Dodaj paprykę, 1 łyżeczkę kuminu, 1 łyżeczkę papryki wędzonej, szczyptę chili.
 3. Wlej passatę, dodaj fasolę i kukurydzę, duś 20–25 minut.
 4. Podziel na 4 pudełka z ryżem: 2–3 do lodówki (3–4 dni), reszta do zamrażarki.

P2. Sos bolognese z soczewicą (4 porcje)

ok. 580 kcal · ok. 29 g białka na porcję · 10 min pracy + 25 min gotowania

- 200 g czerwonej soczewicy
 - 750 g passaty (1,5 op.)
 - 2 marchewki
 - 1 cebula
 - 2 łyżeczki oliwy (10 g)
 - 280 g makaronu pełnoziarnistego (70 g na porcję)
 - 40 g parmezanu (10 g na porcję)
1. Cebulę posiekaj, marchew zetrzyj na tarce. Podsmaż na oliwie 3–4 minuty.
 2. Dodaj opłukaną soczewicę, passatę i 300 ml wody, oregano, bazylię, sól i pieprz.
 3. Gotuj 20–25 minut, mieszając, aż soczewica się rozpadnie.
 4. Makaron gotuj na bieżąco albo ugotuj całość i podziel do pudełek. Posyp parmezanem. Sos można mrozić.

NARZĘDZIE 2

Plan 1: Standard – chili i szybkie kolacje

Meal prep w niedzielę: chili z indykiem (4 porcje) i 3 owsianki na noc. Obiady w pudełkach, kolacje w 15 minut. Kody przepisów (np. **P1**, **K2**) znajdziesz w Narzędziu 1.

Dzień	Śniadanie	Obiad (pudełko)	Przekąska	Kolacja	kcal
Pon	S1 Owsianka na noc	P1 Chili z indykiem	X2 Jabłko z masłem orzechowym	K1 Makaron z tuńczykiem i pomidorami	1680 110 g B
Wt	S1 Owsianka na noc	P1 Chili z indykiem	X4 Serek wiejski z pomidorem	K2 Kurczak z patelni z warzywami i ryżem	1710 124 g B
Śr	S1 Owsianka na noc	P1 Chili z indykiem	X3 Warzywa z hummusem	K4 Omlet z warzywami i serem	1635 101 g B
Czw	S5 Tost z jajkiem sadzonym i pomidorem	K5 Kuskus z kurczakiem, fetą i warzywami	X1 Skyr z truskawkami	K6 Pizza z tortilli	1445 105 g B
Pt	S4 Skyr z owocami i masłem orzechowym	P1 Chili z indykiem	X5 Banan z orzechami	K3 Wrap z fasolą, kukurydzą i hummusem	1645 90 g B
Sob	S5 Tost z jajkiem sadzonym i pomidorem	P6 Łosoś z blachy z ziemniakami i brokułem	X1 Skyr z truskawkami	K9 Sałatka z ciecierzycą, fetą i warzywami	1645 96 g B
Nd	S3 Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami	K2 Kurczak z patelni z warzywami i ryżem	X2 Jabłko z masłem orzechowym	K4 Omlet z warzywami i serem	1530 97 g B

Niedziela: meal prep krok po kroku

Minuta	Co robisz
0–10	Cebulę i paprykę pokrój. Nastaw ryż (200 g) w garnku.
10–20	Podsmaż cebulę i mięso na chili, dodaj paprykę i przyprawy.
20–45	Chili dusi się. W tym czasie zrób 3 owsianki na noc w słoikach i pokrój warzywa na przekąski (X3).
45–55	Podziel chili i ryż do 4 pudełek: 3 do lodówki, 1 do zamrażarki (na piątek).
55–60	Sprzątanie, podpisanie pudełka w zamrażarce.

KONIEC PRÓBK!

Podobało się? To dopiero początek

Przeczytałeś lub przeczytałaś fragment poradnika „**Zdrowa dieta dla zabieganych**”. Pełna wersja ma **67 stron**, a w niej między innymi:

- ☐ Wszystkie 10 rozdziałów: meal prep, gotowanie raz na trzy dni, 15 minut na zegarze, jedzenie w delegacji
- ☐ 25 przepisów z kaloriami i białkiem
- ☐ 4 plany tygodniowe z planem niedzieli i listami zakupów na 1 osobę
- ☐ Spiżarnia startowa i tabela przechowywania
- ☐ Ściągawka „na mieście” i tabela wartości odżywczych

A do tego 3 ebooki w prezencie

- ☐ **Motywacja się kończy, nawyki zostają** – jak nie rzucać wszystkiego po dwóch tygodniach (38 stron, 8 narzędzi)
- ☐ **Dieta na mieście** – restauracje, podróże, imprezy i święta bez wyrzutów sumienia (37 stron, 7 narzędzi)
- ☐ **Sen, stres i waga** – co po cichu blokuje Twoje efekty (38 stron, 9 narzędzi)

Pełna wersja + 3 bonusy za 49 zł

Pliki PDF dostajesz od razu po zakupie na swój adres e-mail. Płatność BLIK-iem, szybkim przelewem lub kartą.

Poradnik tworzy trener personalny i specjalista ds. żywienia z 14-letnim doświadczeniem.