

Power plán výživy

Power plán výživy je navrhnutý tak, aby ste Vášmu telu a mozgu zabezpečili čistú dávku energie pre optimálny mentálny a fyzický výkon každý deň. Plán je podložený najnovším výskumom Weston A. Price foundation a implementuje najvyššie poznatky z oblasti výživy a zdravia.

Týmto spôsobom redukuje toxické / antinutričné potraviny a nahradzame ich čistými vysoko kvalitnými potravinami špičkovej biologickej hodnoty. Žiadne náročné merania či počítanie kalórií. Ingrediencie sú zoradené podľa škály od najvhodnejších po nebezpečné a tak je len na Vás na koľko percent vykróčite smerom k pevnému zdraviu a zvýšenej produktivite. Čím viac bezchybných a vysoko kvalitných ingrediencií zvolíte, tým viac budete cítiť ako sa zobúda Váš mozog, svaly a hormóny. Zrazu sa chudnutie stane len príjemným bočným efektom vášho zdravia, energie, sily a schopnosti ustáť ťažké stresové situácie.

- Detoxikácia organizmu a podpora imunity
- Stimulácia správnych hormónov pre chudnutie
- Zlepšenie sústredenia a celkovej funkcie mozgu
- Eliminácia hladu, stresu a nervozity
- Podpora vysokého fyzického výkonu a regenerácie



www.powercoffee.sk
Spracované podľa: www.bulletproofexec.com

Aké množstvo konzumovať?

Zelenina
6-11 porcií
20% celkových Kcal



Dobré Tuky
5-9 porcií
50% + celkových Kcal

Ovocie
1 porcia
5% celkových Kcal



Proteín
4-6 porcií
20% celkových Kcal



Porcie:

Množstvo porcií je určené na základe štandardnej priemernej veľkosti podľa noriem USDA. V podstate je však dôležitejšie držať sa pomerov a jesť bezchybné ingrediencie do sytosti. Stačí prirodzene počúvať svoje telo, bez špeciálnych výpočtov

Kalórie:

Tu neexistuje žiadne špeciálne obmedzenie či presná norma. Ak sú kalórie zabezpečené z kvalitných zdrojov, tak sa telo samo nastaví tak, že ich efektívne využije pre dosiahnutie rovnováhy optimálnej váhy a % tuku

Kedy a čo jesť?

1. Základný Power plán

Navrhnutý pre redukciiu toxického podkožného tuku, podporu optimálneho mentálneho výkonu a prevenciu chorôb. Kombinácia a časovanie jedál zabezpečí sytosť, spokojnosť a hormonálnu rovnovahu celého systému.

- Jem len keď som hladný, prestávam keď cítim prvú sytosť a nepotrebuje žiaden „snack“
- Cieľ je prijať aspoň 50% kalórií zo zdravých tukov, 20% z proteínu a 20% zo zeleniny.
- Pre maximálny efekt sa snažím minimalizovať príjem koncentrovaných sacharidov na 0%.



2. Power plán pre čiastočné hladovanie pre zrýchlenú detoxikáciu organizmu

Špeciálny plán navrhnutý pre zrýchlenie redukciiu toxínov v pečeni a maximálne napnutie hormonálneho systému pre výrazné zlepšenie fyzického, ale najmä mentálneho výkonu bez návalov vičieho hladu.

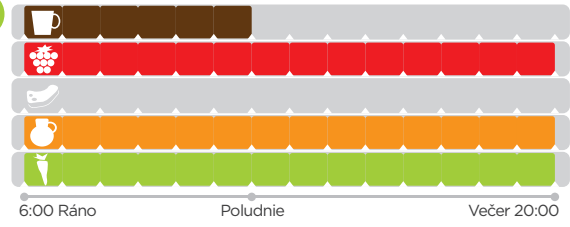
- Startujem ráno s Power Coffee (organická káva, kokosový tuk, maslo, škoric)
- Od rána konzumujem iba zdravé tuky, ktoré mi dodajú stabilnú energiu a v kombinácii s kofeínom maximalizujú podporu mentálneho výkonu a pálenia tuku.
- Príjem koncentrovaných sacharidov a ovocia redukuje na 0%, nahradím maximom zelenej zeleniny koncentrovaných sacharidov na 0%.



3. Power plán pre redukciiu zápalov a obnovu imunity

Plán navrhnutý pre občasné použitie pre zvýšenie obrannej schopnosti tela a výraznú redukciiu zápalov. Priama podpora prečistenia a obnovy buniek bez straty svalov.

- 1-2 krát do týždňa limitujem príjem proteínu na min. 15-20 g.
- Pre stabilnú energiu a zabránenie hladu začínam s Power Coffee (organická káva, kokosový tuk, maslo, škoric)
- Pre optimálny výsledok konzumujem max. zelenej zeleniny, v kombinácii s kvalitnými tukmi (semená, orechy, olivový olej, maslo...)



Čo je najlepšie konzumovať?

Bezchybné ↑
Problémové ↓



Nápoje

- Čistá filtrovaná voda, Organická káva, zelený čaj, kokosové mlieko, voda s citrónom / limetkou
- Iné kvalitné zelené čaje, Čerstvá kokosová voda, Kvalitná minerálna voda, Červené víno
- Voda z kohútika s citrónom, Právý kefir, Orechové mlieko
- Surové čerstvé mlieko, žĺnčica, zázvask ...
- Čerstvo vytlačené ovocné šťavy, 2 dcl biele víno suché
- Pasterizované mlieko plnotučné
- Džúsy, sójové mlieko, sladnený nápoje, malinový, energické a športové nápoje, alkohol a pivo



Zelenina

- Brokolica*, karfiol, špargľa, zeler, avokádo, kličky, uhorky, Bok Choy*
- Špenát*, kel*, kapusta*, cuketa, rýmsky šalát, listový šalát, rukola, čakanka, redkovka, chren, petržlen
- Artičky, zelené fazule, cvikla mrkva, pór, mladá cibulka, petržlen
- Cibulka, šalotka, paradajky, baklažán, paprika, sladký hrášok
- Surový špenát, surový kel, čínska kapusta, surová kapusta, tekvica
- Kukurica nekonzervovaná
- Všetky ostatné, sója a konzervované zeleňzitosti



Oleje a tuky

- Čistý MCT olej, Bio Kokosový olej, Bio červené maslo, divina, Olej z teškej pečene, Ghee (rozpustené maslo), Avokádový olej, pravá čokoláda, čokoládové maslo.
- Bio kravské maslo, Rybí tuk
- Olivový Olej Extra panenský, Surové makadámiové orechy, Bio bravčové masť/slanina
- Surové mandle, vlašské orechy, lieskovce, bio kešu, Bio Para orechy, Surové tekvicové semiačka, lanové semiačka, sezam, a maslá z týchto orechov
- Kačacia a husacia masť, obyčajné maslo
- Arašidy, Slnecnicový olej, kukuričný olej, rastlinné oleje, prehrievané oleje
- Margaríny, komerčné robený bravčový tuk, Oleje z GMO



Orechy a strukoviny

- Olivy, kokosový orech
- Mandle, lieskovce, makadámiové orechy, kešu a pekanové orechy.
- Gaštany a vlašské orechy
- Naklíčené strukoviny*, píniové orechy a pistácie
- Para Orechy, cicer, hummus, sušený hrášok
- Väčšina strukovín, sušených strukovín a arašíd
- Sója a sójové produkty

*Ak strukoviny necháme dostatočne vymočiť až naklíčiť, tak ich zbavíme antinutrientov (lektínov). Pri orechoch musíme dávať pozor najmä na to, aby neoxidovali (teplotná úprava a vzduch).



Mliečne výrobky

- Bio maslo, Bio Ghee (rozpustené maslo) a kolostrum
- Právý zrávkas, kvalitné maslo, kvalitná smotana plnotučná
- Právě kravské mlieko a plnotučný biely jogurt z nepasterizovaného mlieka
- Kvalitný plnotučný biely jogurt, ideálne kozi/ovčí, grécky jogurt, kyslá smotana, nepasterizovaná bryndza
- Kvalitné syry*, ideálne ovce, kozie, mozzarella, fetta, parenica korčabčiky
- Zrejúce* ťažšie syry
- Pasterizované mlieko, kondenzované mlieko, sójové náhrady + všetko nízkotučné*

*Vzhľadom na klesajúcu kvalitu výrobkov je mliečny proteín často dôvodom alergií a zápalov. Neplatí to však generálne a tak je dôležité určiť problematické potraviny. Väčšinou ide o homogenizované a spracované mlieko/syry atd.



Proteíny

- Čistý sŕvátkový proteín, Bio hovädzie, teľacie, jahňacie a divina, bio vajcia
- Malé ryby, ančovičky, sardinky, divoký pstruh
- Divé ryby, na tráve pasené bravčové, husacie a kačacie
- Kvalitné vajcia, na tráve pasená hydina a morka
- Chudé maso z bežnej farmy, konopný proteín, spirulina, čerstvý tvaroh, žĺnčica
- Ryby z farmy, ryžový a hrachový proteín
- Sójový, ryžový proteín, spracované mliečne výrobky



Škroby

- Tekvica, sladké zemiaky, mrkva
- Biela ryža, taro, quinoa
- Hnedá ryža, banány neprezreté
- Čierna ryža, divoká ryža, čerstvá, alebo mrazená kukurica
- Vločky osvené, jačmenné, pohánkové
- Zemiaky všetky, pečivo z pravého kvásu
- Všetko zo pšenice, kukurice a sóje, bezlepkové prášky

*Tieto jedlá je vhodné minimalizovať, alebo ich správne skombinovať. Ideálne ak ich budete jesť len večer v malom množstve a raz za 4-7 dní si môžete dopriať viac.



Ovocie

- Limetka, citrón, čučoriedky, černice, jahody, maliny, borievky, avokádo, kokos
- Čerstvý ananás, grep
- Ribezle, Domáce zelené jablká
- Jablká, marhule, broskyne, čerešne, pomaranče, hrušky, kiwi, mandarinky, figy
- Banány, mango, datle, papaya, melóny, hrozno
- Veľmi zrelé banány, mango, melóny
- Hrozienka, sušené ovocie, zavárané a konzervované ovocie, džemy a marmelády



Koreniny a ochucovadlá

- Bio surové kakao, vanilka a škoric, morská soľ, koriander, petržlen, zázvor
- Oregano, tymián, rozmarín, bazalka, šalvia, levandula, kurkuma
- Všetko bežné kvalitné koreniny (čierna, zelená, červená, nová), škoric, klinčeky, aniz
- Sušená cibulka, horčičné semeno, iodová soľ
- *Sušený cesnak v prášku, červená paprika, iné práškové papriky, muškátový oriešok
- Tamari, Miso, Natto
- Komerčné zmesi, marinády, dressings, vegety, bujóny a smesi korení s Gluteínom a príchutami

*Problém je v tom, že tieto koreniny cestujú a sú náchylné na plesne. Preto je dôležité zabezpečiť čerstvosť a dôveryhodný zdroj



Sladidlá

- Xylitol, erythritol, stevia
- Sorbitol, maltitol a alkoholy cukru
- Surový med, Bez GMO detróza a glukóza
- Bio Javorový sirup, kokosový cukor
- Hnedý cukor, agáve, zahrievaný med
- Biely cukor, fruktóza, ovocný koncentrát, fruktózový kukuričný sirup
- Aspartame, cukralóza, acesulfám potásium

*Tieto jedlá je vhodné minimalizovať, alebo ich správne skombinovať. Ideálne ak ich budete jesť len večer v malom množstve a raz za 4-7 dní si môžete dopriať viac.



Varenie a príprava

- Surová zelenina, mixovanie, príprava na pare, alebo krátko v horúcej vode
- Dusené na "Al dente", pečenie v rúre pod 180 C
- Restovanie na miernom plameni, varenie vo vode, pomalé grilovanie
- Dusené pomalé v hrnci, Tlakový hrniec, Sous Vide (varenie vo vákuu)
- Silné pečenie, grilovanie, BBQ
- Vyprážanie, "Stir Fry" pripálené, vyprážané

*Pre optimálne využitie látok a zabránenie prieniku nevhodných baktérií je potrebné túto zeleninu jemne upraviť (para, horúca voda, restovanie)

Výživový poradca a zakladateľ POWER COFFEE
Dušan Plichta
www.powercoffee.sk

