PLĄN ŻYWIENIA DLA AKTYWNEGO MĘŻCZYZNY

Siedmiodniowy jadłospis wysokobiałkowy dla seniora



Jadłospis przepisy i lista zakupów

Spis treści

Dla kogo

Cele żywieniowe

Zasady planu

Naturalne źródła białka — zestawienie

Plan na 7 dni

DZIEN 1 — Poniedziałek (T)

DZIEN 2 — Wtorek (R)

DZIEN 3 — Sroda (T)

DZIEN 4 — Czwartek (R)

DZIEN 5 — Piatek (T)

DZIEN 6 — Sobota (T)

DZIEN 7 — Niedziela (R)

Posiłki około treningowe — podsumowanie

Nawodnienie przy aktywności fizycznej

Lista zakupów (na cały tydzień)

Wskazówki praktyczne

Kiedy konsultacja?

Suplementacja (zalecana dla aktywnego mężczyzny 60+)

Dla kogo jest ten plan?

Ten plan żywienia jest przeznaczony dla aktywnych mężczyzn w wieku 60+, którzy:

• Regularnie ćwiczą (siłownia, basen, rower, marsze nordic walking, tenis)

• Chcą zachować lub zbudować masę mięśniową (i zapobiec sarkopenii)

• Odczuwają większy apetyt niż nieaktywni rówieśnicy

• Chcą mieć energię na treningi i życie codzienne

• Dbają o profilaktykę chorób — serca, stawów, testosteronu

Plan zakłada umiarkowaną aktywność fizyczną: 3–5 treningów tygodniowo po 45–60 minut. Przy wyższej aktywności kaloryczność można zwiększyć o 100–200 kcal dziennie.

Cele żywieniowe

• Kaloryczność: **2000–2400 kcal dziennie** (wyższa niż u nieaktywnych seniorów)

• **Białko: 1,2–1,6 g/kg masy ciała dziennie** — priorytet przy aktywnym trybie życia

• Węglowodany: 45–55% kalorii, głównie złożone

• Tłuszcze: 25–35% kalorii, przewaga nienasyconych

• Wapń: 1200 mg dziennie (kości muszą wytrzymać obciążenie!)

• Witamina D: suplementacja (wspiera testosteron i odporność)

• Magnez: 400–420 mg dziennie (mięśnie, serce, sen)

• Cynk: 11 mg dziennie (testosteron, odporność)

• Nawodnienie: **minimum 2–2,5 litra dziennie** (więcej w dni treningowe)

Zasady planu

1. **Białko w każdym posiłku** — minimum 25–30 g na główny posiłek; to stymuluje syntezę białek mięśniowych

2. **Posiłek po treningu w ciągu 30–60 minut** — białko + węglowodany = regeneracja mięśni

3. **Posiłek przed treningiem (1–1,5 h wcześniej)** — węglowodany złożone + trochę białka = energia i siła

DZIEN 1 — Poniedziałek (T)

SNIADANIE ok. 460 kcal

Owsianka z jajkami i orzechami (śniadanie pre-workout)



- Płatki owsiane górskie: 70 g
- Mleko 2%: 200 ml
- Jajko ugotowane na twardo: 2 sztuki (zjedz przed treningiem lub razem z owsianką)
- Orzechy włoskie: 20 g
- Banan: 1/2 sztuki (energia)
- Cynamon: szczypta
- Twaróg półtłusty: 150 g — białko 21 g
- Mleko 2%: 200 ml, banan: 1 sztuka, jagody: 60 g
- Cała mieszanka zblendowana
- Chleb żytni razowy: 1 kromka (35 g)
- Kurczak z poprzedniego dnia lub szynka drobiowa: 50 g — białko 12 g

> Owsiankę ugotuj na mleku. Jajka ugotuj osobno. Zjedz 1–1,5 godziny przed treningiem.

Białko 35 g | Węglowodany 58 g | Tłuszcze 6 g

Wskazowka Ali

Po treningu mięśnie są jak otwarta brama — przyjmują składniki odżywcze szybciej niż w jakimkolwiek innym momencie dnia. Nie trać tego "okna anabolicznego". Białko + węglowodany w ciągu godziny po wysiłku to klucz do regeneracji i wzrostu mięśni.

OBIAD ok. 620 kcal

Zupa grochówka + pierś kurczaka z kaszą gryczaną i brokułem



- Groch łuskany: 100 g, boczek chudy: 50 g
- Marchew: 1 sztuka, cebula: 1/2 sztuki, majeranek
- Pierś kurczaka: 180 g
- Kasza gryczana: 60 g (sucha)
- Brokuł: 200 g
- Oliwa: 1 łyżka, czosnek, tymianek

Białko 48 g | Węglowodany 62 g | Tłuszcze 14 g

Wskazowka Ali

Obiad w dniu treningowym powinien być duży i bogaty w białko. Pierś kurczaka 180 g dostarcza aż 54 g białka — prawie tyle, ile niektórzy starają się zjeść przez cały dzień z suplementów.

PODWIECZOREK ok. 230 kcal

Twaróg z warzywami

- Twaróg półtłusty: 150 g — białko 21 g
- Rzodkiewka: 5 sztuk, ogórek: 1/2 sztuki, szczypiorek, koper, pieprz

Białko 20 g | Węglowodany 8 g | Tłuszcze 6 g

KOLACJA ok. 400 kcal

Makaron z łososiem i szpinakiem



- Makaron pełnoziarnisty: 90 g (suchy)
- Łosoś filet: 150 g — białko 30 g, omega-3
- Szpinak baby: garść, czosnek: 1 ząbek, oliwa: 1 łyżka
- Parmezan: 20 g, pieprz, cytryna

> Łososia podsmaż lub upiecz. Makaron ugotuj al dente. Szpinak duś na oliwie z czosnkiem. Połącz makaron z łososiem i szpinakiem, posyp parmezanem.

Białko 34 g | Węglowodany 58 g | Tłuszcze 16 g

Lista zakupów na cały tydzień

Nabiał i jajka

• Mleko 2% — 2,5 litra
• Jogurt naturalny 2% — 6 opakowań
• Kefir naturalny — 1 litr
• Twaróg półtłusty — 500 g (dużo!)
• Serek wiejski — 4 opakowania (po 200 g)
• Ser żółty — 200 g, parmezan tarty — 100 g
• Ser feta — 100 g, ser mozzarella — 125 g
• Śmietana 12% — 200 ml
• Jajka — 20 sztuk (dużo!)

Mięso i ryby

• Pierś z kurczaka — 500 g
• Filet z indyka — 350 g
• Schab bez kości — 400 g
• Udka z kurczaka — 400 g (do rosołu)
• Łosoś filet — 400 g
• Łosoś wędzony — 150 g
• Dorsz filet — 200 g
• Makrela wędzona — 200 g
• Tuńczyk w wodzie — 2 puszki

Warzywa

• Marchew — 10 sztuk, ziemniaki — 1,5 kg
• Brokuł — 2 sztuki, szpinak baby — 3 opakowania
• Pomidory — 8 sztuk, ogórki — 4 sztuki
• Papryka — 3 sztuki, cukinia — 2 sztuki, pieczarki — 300 g
• Buraki — 5 sztuk
• Seler, pietruszka korzeń, por — po 1–2 sztuki
• Czosnek — 2 główki, cebula — 5 sztuk
• Sałata — 1 główka, rzodkiewki — 1 pęczek

Owoce

• Banany — 8 sztuk (ważne pre/post workout!)
• Jabłka — 5 sztuk, borówki — 300 g
• Maliny — 200 g, truskawki — 300 g
• Cytryna — 3 sztuki, awokado — 2 sztuki