

Dawid Dobropolski

Poradnik Anty-kulinarny

KORYTO DAWIDA

**Dla wszystkich, którzy już na zawsze
chcą przejąć kontrolę nad dietą
i swoją sylwetką – a nie odwrotnie.**

www.dobropolski.com

Copyright © 2025 by Dobropolski.com

Wszystkie prawa zastrzeżone. Niniejszy utwór ani żaden jego fragment nie może być reprodukowany, przetwarzany i rozpowszechniany w jakikolwiek sposób za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych oraz nie może być przechowywany w żadnym systemie informatycznym bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawcy.

Oświadczenie autora:

Ta książka jest tylko i wyłącznie zbiorem informacji dotyczących przeglądu literatury naukowej w zakresie odżywiania i sportu oraz zbiorem prywatnych doświadczeń autora. Książka nie jest i nie powinna być traktowana jako zamiennik wizyty lekarskiej. Treści tutaj zawarte nie są i nie powinny być użyte do diagnozowania, ani leczenia chorób – w tym celu należy skonsultować się z lekarzem. Autor nie ponosi odpowiedzialności za sposób oraz konsekwencje zastosowania zawartych w tej książce informacji.

Projekt okładki: NE-NO Michał Szalkiewicz

Skład: Izabela Kluka

Wydawca: Dobropolski.com

ISBN 978-83-960409-5-4

© Copyright Dobropolski.com

www.dobropolski.com

Spis treści

Wprowadzenie	7
Kilka słów o mnie	7
Kilka słów o książce	9
Sekcja merytoryczna	
Dlaczego Koryto?	13
Zmiana kosztuje – więc obniż koszty	16
Koryto w praktyce	22
Dla kogo jest Koryto?	22
Drogi dietetyku, zanim zaczniesz bilansować	22
Czy Koryto jest dietą?	23
Czy muszę być na Korycie do końca życia?	23
Jak (nie)korzystać z Koryta?	24
Jeśli chcę schudnąć...	24
Wprowadzenie	24
Skąd mam wiedzieć ile spalam i ile mam jeść?	27
Krok 1: podstawowa przemiana materii	28
Krok 2: poziom aktywności fizycznej	31
Białko	35
Błonnik	40
Pory posiłków	41
Treningi	43
Jeśli chcę utrzymać wagę...	45
Jeśli chcę urosnąć...	46
Błędy, które prawdopodobnie popełnisz (i to jest okej)	47

Sekcja kulinarna

Dlaczego takie, a nie inne produkty? 50

Kuchnia 53

Produkty 53

Białko 54

Ryby 55

Mięso 56

Nabiał 57

Błonnik, rośliny, warzywa, owoce 58

Dodatkowa energia 61

Wspomagacze 62

Zakupy 63

Pomysły i patenty

Szejk – przykłady 69

1. Szejk czekoladowy, który nie stał obok prawdziwego przepisu 72

2. Szejk waniliowy, który chciał być czekoladowym 72

3. Szejk owocowy, który nie identyfikuje się jako szejk 73

4. Szejk na długą podróż lub wylewka pod fundament 73

5. Sharm el szejk 74

Salatki – przykłady 75

1. Salatki twarogowo-wędlinowe, którymi zszokujesz ciocię na świętach 77

2. Sałatka z tuńczykiem, której nie pokażesz na Instagramie 77

3. Sałatka z mięsem, na którą zmarnujesz 7 minut 78

Chabaniny i Barachła 81

A ryby? 86

Przykładowe zdjęcia (tylko dla ludzi z mocnymi nerwami) 88

Gotowce „napakowane chemią” 91

Deser 94

Patent #1 – Owoce – niby takie oczyszczone 95

Patent #2 – Lody białkowe i sorbety	96
Patent #3 – Sernik tak szybki, że to powinno być nielegalne	98
Patent #4 – Galaretki z białkiem	102
Patent #5 – Jogurtowy skrót, za który aż mi wstyd	102

Dodatkowe przykłady – niestety ze zdjęciami

Przykłady	105
Patenty	110
Scenariusze i plany	112
Gdy cały dzień jestem w trasie	112
Gdy jadę na konferencję na pół dnia	116
Gdy jadę na tydzień all-inclusive (nie to, że się chwale)	116
Gdy jestem na mieście i jestem głodny	118
Gdy jestem w knajpie	119

Coś na koniec i wejście na kolejny poziom

Materiały bonusowe	121
Bonus 1: Lubimy przeceniać mięśnie i bagatelizować tłuszcz	121
Bonus 2: Dlaczego większość ludzi na keto w końcu utknie z redukcją	124
Bonus 3: Sylwetka to nie tylko wygląd - to emanacja Twoich zachowań	127
Bonus 4: Dlaczego mniej znaczy więcej	130
Bonus 5: Nie bujaj łodzią, znajdź swoją lin(i)ę najmniejszego oporu	133
Bonus 6: Mój przykładowy dzień... lub trzy	137
Bonus 7: Zbieramy koryto w całość	143

