









# OLIMPIADA LONDYŃSKA POD ZNAKIEM

## DIETA OLIMPIJSKA ZA WYKONCZYŁO KAŻDEGO SPODZIWCA

### 2,5 dkg TŁUSZCZU 1,7 dkg SERA I 2 JAJA DZIENNY

**K**OMITET organizujący Igrzyska Olimpijskie w Londynie, w dniach 27 sierpnia do 14 września, postanowił wypracować dietę, która zapewniłaby każdemu z uczestników wystarczającą ilość energii i składników odżywczych, przy jednoczesnym uniknięciu nadmiernej masy ciała, powstającej w czasie pobytu w Londynie.

W tym celu opracowano dietę, w której zawartość białka jest zwiększona, natomiast zawartość tłuszczu i węglowodanów jest zmniejszona. Zawartość białka w tej diecie wynosi 1,7 dkg na 1000 kcal, natomiast zawartość tłuszczu 2,5 dkg, a węglowodanów 400 g. Dieta ta jest przeznaczona dla osób, które chcą utrzymać swoją wagę na poziomie 70-80 kg.

Ważnym elementem diety jest również jej skład. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał. Zawartość węglowodanów jest ograniczona, a ich źródłem są głównie produkty zbożowe. Tłuszcz jest dostarczany głównie z produktów mlecznych i roślinnych.

Dieta ta jest przeznaczona dla osób, które chcą utrzymać swoją wagę na poziomie 70-80 kg. Jest to dieta, która zapewnia wystarczającą ilość energii i składników odżywczych, przy jednoczesnym uniknięciu nadmiernej masy ciała. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał.

Ważnym elementem diety jest również jej skład. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał. Zawartość węglowodanów jest ograniczona, a ich źródłem są głównie produkty zbożowe. Tłuszcz jest dostarczany głównie z produktów mlecznych i roślinnych.

### OLIGA KLASA A

**KLASA A**  
**KLASA B**  
**KLASA C**  
**KLASA D**  
**KLASA E**  
**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA A

**KLASA A**  
**KLASA B**  
**KLASA C**  
**KLASA D**  
**KLASA E**  
**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA B

**KLASA B**  
**KLASA C**  
**KLASA D**  
**KLASA E**  
**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA C

**KLASA C**  
**KLASA D**  
**KLASA E**  
**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA D

**KLASA D**  
**KLASA E**  
**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA E

**KLASA E**  
**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA F

**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA G

**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

# WYSTĘPIENIE POLSKICH

## MECZ Z POLSKĄ GENERALNĄ ELIMINACJA PRZED SPOTANIEM Z ANGLIĄ

### WZNOWIENIE PUCHARU ŚRODKOWY EUROPEJSKI

**P**olska reprezentacja w tenisie ziemnym, która wzięła udział w turnieju eliminacyjnym, który odbył się w Londynie, w dniach 27 sierpnia do 14 września, postanowiła wypracować dietę, która zapewniłaby każdemu z uczestników wystarczającą ilość energii i składników odżywczych, przy jednoczesnym uniknięciu nadmiernej masy ciała, powstającej w czasie pobytu w Londynie.

Ważnym elementem diety jest również jej skład. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał. Zawartość węglowodanów jest ograniczona, a ich źródłem są głównie produkty zbożowe. Tłuszcz jest dostarczany głównie z produktów mlecznych i roślinnych.

Dieta ta jest przeznaczona dla osób, które chcą utrzymać swoją wagę na poziomie 70-80 kg. Jest to dieta, która zapewnia wystarczającą ilość energii i składników odżywczych, przy jednoczesnym uniknięciu nadmiernej masy ciała. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał.

Ważnym elementem diety jest również jej skład. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał. Zawartość węglowodanów jest ograniczona, a ich źródłem są głównie produkty zbożowe. Tłuszcz jest dostarczany głównie z produktów mlecznych i roślinnych.

### KLASA H

**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA I

**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA J

**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA K

**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA L

**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA M

**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA N

**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA O

**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA P

**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA Q

**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

# WYSTĘPIENIE POLSKICH

## MECZ Z POLSKĄ GENERALNĄ ELIMINACJA PRZED SPOTANIEM Z ANGLIĄ

### WZNOWIENIE PUCHARU ŚRODKOWY EUROPEJSKI

**P**olska reprezentacja w tenisie ziemnym, która wzięła udział w turnieju eliminacyjnym, który odbył się w Londynie, w dniach 27 sierpnia do 14 września, postanowiła wypracować dietę, która zapewniłaby każdemu z uczestników wystarczającą ilość energii i składników odżywczych, przy jednoczesnym uniknięciu nadmiernej masy ciała, powstającej w czasie pobytu w Londynie.

Ważnym elementem diety jest również jej skład. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał. Zawartość węglowodanów jest ograniczona, a ich źródłem są głównie produkty zbożowe. Tłuszcz jest dostarczany głównie z produktów mlecznych i roślinnych.

Dieta ta jest przeznaczona dla osób, które chcą utrzymać swoją wagę na poziomie 70-80 kg. Jest to dieta, która zapewnia wystarczającą ilość energii i składników odżywczych, przy jednoczesnym uniknięciu nadmiernej masy ciała. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał.

Ważnym elementem diety jest również jej skład. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał. Zawartość węglowodanów jest ograniczona, a ich źródłem są głównie produkty zbożowe. Tłuszcz jest dostarczany głównie z produktów mlecznych i roślinnych.

### KLASA R

**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA S

**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA T

**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA U

**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA V

**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA W

**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA X

**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA Y

**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA Z

**KLASA Z**

### KLASA A

**KLASA A**

# WYSTĘPIENIE POLSKICH

## MECZ Z POLSKĄ GENERALNĄ ELIMINACJA PRZED SPOTANIEM Z ANGLIĄ

### WZNOWIENIE PUCHARU ŚRODKOWY EUROPEJSKI

**P**olska reprezentacja w tenisie ziemnym, która wzięła udział w turnieju eliminacyjnym, który odbył się w Londynie, w dniach 27 sierpnia do 14 września, postanowiła wypracować dietę, która zapewniłaby każdemu z uczestników wystarczającą ilość energii i składników odżywczych, przy jednoczesnym uniknięciu nadmiernej masy ciała, powstającej w czasie pobytu w Londynie.

Ważnym elementem diety jest również jej skład. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał. Zawartość węglowodanów jest ograniczona, a ich źródłem są głównie produkty zbożowe. Tłuszcz jest dostarczany głównie z produktów mlecznych i roślinnych.

Dieta ta jest przeznaczona dla osób, które chcą utrzymać swoją wagę na poziomie 70-80 kg. Jest to dieta, która zapewnia wystarczającą ilość energii i składników odżywczych, przy jednoczesnym uniknięciu nadmiernej masy ciała. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał.

Ważnym elementem diety jest również jej skład. Dieta ta jest bogata w białko, a jego źródłem jest głównie mięso, ryby, jaja i nabiał. Zawartość węglowodanów jest ograniczona, a ich źródłem są głównie produkty zbożowe. Tłuszcz jest dostarczany głównie z produktów mlecznych i roślinnych.

### KLASA B

**KLASA B**  
**KLASA C**  
**KLASA D**  
**KLASA E**  
**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA C

**KLASA C**  
**KLASA D**  
**KLASA E**  
**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA D

**KLASA D**  
**KLASA E**  
**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA E

**KLASA E**  
**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA F

**KLASA F**  
**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA G

**KLASA G**  
**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA H

**KLASA H**  
**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA I

**KLASA I**  
**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA J

**KLASA J**  
**KLASA K**  
**KLASA L**  
**KLASA M**  
**KLASA N**  
**KLASA O**  
**KLASA P**  
**KLASA Q**  
**KLASA R**  
**KLASA S**  
**KLASA T**  
**KLASA U**  
**KLASA V**  
**KLASA W**  
**KLASA X**  
**KLASA Y**  
**KLASA Z**

### KLASA K

**KLASA K**



