

# Dieta testowa

(3 dni z przykładowej diety)



*Kamil Owsianik*



JESTEM ZAŁOŻYCIELEM KLINIKI FORMY!

Cieszę się, że udało Ci się pobrać naszą przykładową dietę! Skoro tu jesteś, to domyślam się, że chcesz o siebie zadbać, lub już to robisz, brawa dla Ciebie! Nie ma nic ważniejszego niż własne zdrowie, a dieta to nie ma być głodówka i chwilowa męczarnia, aby szybko schudnąć i później wrócić do starych nawyków, lecz styl życia, który z chęcią pomożemy Ci osiągnąć!

👉 Jeżeli jeszcze nie jesteś, w naszej zamkniętej **grupie na Facebook** to zwróć się do nas na messenger, z chęcią Cię przyjmimy, aby wspólnie budować silną zdrową społeczność, i razem motywować się do działania - bo tego często brakuje, a bez odpowiedniego nastawienia i motywacji ani rusz!

Nasi grupowicze często otrzymują różne nowe przepisy, gratisy, rabaty oraz odpowiedzi na wszelkie pytania, więc warto do nas dołączyć - zupełnie **ZA DARMO!**

Ok już nie przedłużam, wszystkie informacje, opinie, przemiany naszych podopiecznych oraz oferty znajdziesz na stronie **[klinika-formy.pl](http://klinika-formy.pl)**

**Zapoznaj** się teraz z przykładową dietą poniżej i koniecznie daj nam znać na messenger, **jaki masz cel?**

Do każdej diety otrzymujesz listę zakupów, każda lista będzie na 7 dni aby robić zakupy raz w tyg co pozwoli zaoszczędzić czas na bieganie po sklepach kilka razy w tyg

DIETA TESTOWA NA 3 DNI

## Lista zakupów

### Warzywa

Cebula	1 mała sztuka	50 g
Cebula czerwona	1 mała sztuka	50 g
Cukinia	1 mała sztuka	150 g
Fasolka szparagowa, mrożona	0.7 talerza	100 g
Koper ogrodowy	1 łyżeczka	4 g
Marchew	1 sztuka	45 g
Ogórek	1.51 duże sztuki	242 g
Papryka czerwona	1.5 małe sztuki	195 g
Pieczarka uprawna, świeża	3 duże sztuki	105 g
Pietruszka, korzeń	1 sztuka	80 g
Pomidor	1 mała sztuka	60 g
Rukola	4 garście	80 g
Salata	3 liście	15 g
Szcypiorek	1 łyżka	10 g
Ziemniaki, późne	3 średnie sztuki	300 g
Ziemniaki, wczesne	1 średnia sztuka	100 g
Ziemniaki, średnio	1 mała sztuka	50 g

### Nasiona, pestki, ziarna

Dynia, pestki	1 łyżka	10 g
Len, nasiona	3 łyżeczki	15 g
Sezam, nasiona	1 łyżeczka	5 g

### Owoce

Biedronka, Banan	1 mała sztuka	120 g
Brzoskwinia	1 sztuka	85 g
Pomarańcza	1 sztuka	240 g

### Jaja

Białko jaja kurzego	2 sztuki	70 g
Jaja kurze całe	8 sztuk	440 g

### Produkty roślinne

Mleko kokosowe	1 szklanka	250 g
Mleko ryżowe, niesłodzone	4 łyżki	60 g

### Płyny

Sok z cytryny	1 łyżka	6 g
---------------	---------	-----

### Przyprawy

Cynamon, mielony	1.2 łyżeczki	6 g
Mielona papryka słodka, wędzona	2 łyżeczki	8 g
Oregano (suszone)	3 szczypty	3 g
Pieprz czarny mielony	19 szczypt	19 g
Sól biała	7 szczypt	7 g
Sól morska	4 szczypty	4 g
Zioła prowansalskie	0.5 łyżeczki	3 g

### Mleko i produkty mleczne

Biedronka, Jogurt Grecki	5 łyżek	100 g
Jogurt grecki	1 opakowanie	150 g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 mały kubek	150 g
Mozzarella light	0.4 kuli	50 g
Ser mozzarella	4 plastry	60 g

### Mięso

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0.5 porcji	50 g
Noga (udo) kurczaka	1 sztuka	140 g
Połówka z indyka	2 plastry	20 g
Wieprzowina, boczek bez kości	1 plaster	30 g

### Produkty zbożowe

Mąka jaglana	1 łyżka	10 g
Mąka ryżowa	3 łyżki	45 g
Płatki owsiane	3 łyżki	30 g
Ryż basmati	0.5 woreczka	50 g

### Tłuszcze

Masło ekstra	1 łyżeczka	10 g
Olej rzepakowy uniwersalny	1 łyżka	10 g
Oliwa z oliwek	7.5 łyżek	75 g

### Orzechy

Orzechy włoskie	6.75 sztuk	27 g
Wiórki kokosowe	1 łyżka	6 g

### Grzyby

Kurki	1 garść	60 g
-------	---------	------

### Pieczywo

Chleb żytni pełnoziarnisty	5 kromek	175 g
----------------------------	----------	-------

### Ryby

Łosoś, świeży	1 porcja	100 g
---------------	----------	-------



**Pamiętaj, że jest to wyłącznie przykładowa dieta na 1700 kcal dziennie, posiłki w diecie są wybrane losowo, a w opcji indywidualnej z diety wykluczemy te składniki, których nie lubisz, lub nie tolerujesz jak np: Gluten, Laktozę, Mięso, czy po prostu cebulę jak jej nie lubisz.**

## Dzień 1

### Śniadanie

E: 429 kcal B: 20.4 g T: 22.5 g WO: 44.7 g

#### Omlet z rukolą, papryką i pieczywem

Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Sól biała	1 szczypta	1g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Rukola	2 garście	40g
Chleb żytni pełnoziarnisty	2 kromki	70g
Papryka czerwona	0.5 małej sztuki	65g
Jaja kurze całe	2 sztuki	110g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrojoną paprykę podduś na oliwie.
2. Wlej na patelnię roztrzepane i przyprawione jajka. Dodaj rukoli.
3. Smaż z każdej strony ok.1 minutę.
4. Zjedz z grzankami.

### II Śniadanie

E: 241 kcal B: 10.1 g T: 15.6 g WO: 18.8 g

#### Jogurt cynamonowo-kokosowy z orzechami

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 mały kubek	150g
Orzechy włoskie	3 sztuki	12g
Wiórki kokosowe	1 łyżka	6g
Len, nasiona	1 łyżeczka	5g
Cynamon, mielony	1 łyżeczka	5g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wiórki wrzuć na suchą patelnię i lekko upraż.
2. Cynamon wsyp do małej miseczki.
3. Dodaj do jogurtu, wsyp chia lub siemię i wymieszaj.
4. Do masy dodaj uprażone wiórki/sezam, całość przelej do pucharka i posyp orzechami.
5. Udekoruj świeżą miętą.

### Obiad

E: 589 kcal B: 32.5 g T: 19.8 g WO: 77.5 g

#### Kurczak gyros z sosem tzatziki z pieczonymi ziemniakami

Jogurt grecki	1 opakowanie	150g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0.5 porcji	50g
Oliwa z oliwek	2 łyżeczki	10g
Ogórek	1 duża sztuka	160g
Ziemniaki, późne	3 średnie sztuki	300g
Mielona papryka słodka, wędzona	2 łyżeczki	8g
Zioła prowansalskie	0.5 łyżeczki	3g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ogórka obrać i zetrzeć na tarce oraz dodać jogurt naturalny z przyprawą tzatziki (jeśli nie mamy, możemy użyć czosnku granulowanego oraz ziół prowansalskich).
2. Kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć z przyprawami na niewielkiej ilości oliwy.
3. Ziemniaki pokroić w tódeczki, talarki lub frytki skopić oliwą, przyprawić wędzoną papryką i ziołami i upiec w 200 stopniach ok. 40 min.

### Kolacja

E: 423 kcal B: 29.6 g T: 25.1 g WO: 30.4 g

#### Zupa jarzynowa z kurczakiem

Fasolka szparagowa, mrożona	0.7 talerza	100g
Koper ogrodowy	1 łyżeczka	4g
Marchew	1 sztuka	45g
Noga (udo) kurczaka	1 sztuka	140g
Olej rzepakowy uniwersalny	1 łyżka	10g
Pietruszka, korzeń	1 sztuka	80g
Ziemniaki, średnio	1 mała sztuka	50g
Sól biała	3 szczypty	3g
Pieprz czarny mielony	3 szczypty	3g

Czas przygotowania: 60 minut

1. Warzywa obrać, pokroić.
2. Mięso zalać zimną wodą, gotować, w międzyczasie dodać warzywa, gotować do miękkości. Na końcu gotowania dodać olej. Posypać koperkiem.
3. Doprawić solą i pieprzem.



Dieta zostanie dopasowana do Ciebie na podstawie formularza, który otrzymasz do wypełnienia, obliczymy i dostosujemy odpowiednią kaloryczność pod Twój cel, i sporządzimy szybkie i w Twoim guście posiłki, tak aby przy okazji uczyć Cię też zdrowych nawyków żywieniowych.

## Dzień 2

### Śniadanie

E: 427 kcal B: 21.2 g T: 27.8 g WO: 28.2 g

#### Jajecznica z kurkami i boczkiem

Jaja kurze całe	2 sztuki	110g
Pomidor	1 mała sztuka	60g
Kurki	1 garść	60g
Szczypiorek	1 łyżka	10g
Oregano (suszone)	3 szczypty	3g
Chleb żytni pełnoziarnisty	1 kromka	35g
Wieprzowina, boczek bez kości	1 plaster	30g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podsmaż boczek, następnie dodaj kurki.
2. Dodaj jajka i szczypiorek i smaż, aż jajka się lekko zetną.
3. Pokrój pomidora i dopraw oregano.
4. Zjedz z pieczywem.

### II Śniadanie

E: 261 kcal B: 8.4 g T: 10.5 g WO: 39.9 g

#### Kanapki z ogórkiem i polędwicą z indyka

Chleb żytni pełnoziarnisty	2 kromki	70g
Polędwica z indyka	2 plastry	20g
Ogórek	4 plastry	32g
Masło ekstra	1 łyżeczka	10g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj pieczywo masłem. Połóż wędlinę i warzywa. Przypraw.

### Obiad

E: 612 kcal B: 18.6 g T: 41.3 g WO: 48.8 g

#### Hiszpańska tortilla, owoc

Ziemniaki, wczesne	1 średnia sztuka	100g
Cebula	1 mała sztuka	50g
Jaja kurze całe	2 sztuki	110g
Oliwa z oliwek	3 łyżki	30g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Pomarańcza	1 sztuka	240g

Czas przygotowania: 35 minut

1. Obierz i pokrój ziemniaka w paski.
2. Usmaż je na połowie przygotowanej oliwy przez ok. 25 min.
3. 10 min przed końcem smażenia dodaj pokrojoną w kostkę cebulę.
4. Przypraw solą i pieprzem.
5. Rozbей jajka w misce wraz z lekko ostudzonymi ziemniakami.
6. Rozgrzej pozostałą część oleju na patelni.
7. Wlej masę.
8. Smaż z obydwu stron do całkowitego zarumienienia.
9. Owoce zjedz jako dodatek do posiłku.

### Kolacja

E: 432 kcal B: 22.8 g T: 34.3 g WO: 11.4 g

#### Salatka z mozzarellą i jajkiem

Sól biała	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 łyżeczki	10g
Salata	3 liście	15g
Oliwa z oliwek	1.5 łyżki	15g
Rukola	2 garście	40g
Ogórek	1 mała sztuka	50g
Jaja kurze całe	1 sztuka	55g
Ser mozzarella	4 plastry	60g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Gotujemy jajko na twardo.
2. Mieszamy plastry sera z pokrojonym jajkiem i ogórkiem. Dodajemy liście sałaty.
3. Przyprawiamy i skrapiamy oliwą.



Staramy się, aby diety składały się z prostych i łatwo dostępnych składników.

Każdy nasz podopieczny ma z nami stały kontakt, wspólnie na bieżąco możemy modyfikować dietę i kontrolować postępy, tak aby efekt był zdrowy i optymalny. :)

## Dzień 3

### Śniadanie

E: 409 kcal B: 12.5 g T: 19.8 g WO: 51.9 g

#### Płatki owsiane z brzoskwiniami, pestkami dyni i orzechami

Cynamon, mielony	1 szczypta	1g
Len, nasiona	1 łyżka	10g
Dynia, pestki	1 łyżka	10g
Orzechy włoskie	0.5 garści	15g
Płatki owsiane	3 łyżki	30g
Brzoskwinia	1 sztuka	85g
Mleko kokosowe	1 szklanka	250g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Do gotującego się mleka dodajemy płatki, siemię lniane, nasiona i cynamon. Następnie dodajemy pokrojoną brzoskwinie.
2. Na koniec posypujemy orzechami.

### II Śniadanie

E: 244 kcal B: 6 g T: 10.3 g WO: 34 g

#### Koktajl bananowy na jogurcie (Biedronka)

Biedronka, Jogurt Grecki	5 łyżek	100g
Biedronka, Banan	1 mała sztuka	120g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce zmiksować z jogurtem naturalnym.

### Obiad

E: 597 kcal B: 35.3 g T: 22.2 g WO: 69.5 g

#### Naleśniki z grillowanymi warzywami

Mąka ryżowa	3 łyżki	45g
Białko jaja kurzego	2 sztuki	70g
Jaja kurze całe	1 sztuka	55g
Mleko ryżowe, niestodzone	4 łyżki	60g
Mąka jaglana	1 łyżka	10g
Cukinia	1 mała sztuka	150g
Papryka czerwona	1 mała sztuka	130g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Cebula czerwona	1 mała sztuka	50g
Mozzarella light	0.4 kuli	50g
Pieczarka uprawna, świeża	3 duże sztuki	105g

Czas przygotowania: 30 minut

1. W misce wymieszaj mąkę z mlekiem i jajkami.
2. Ubij białka na sztywną pianę. Dodaj do masy.
3. Smaż na rozgrzanej patelni 3-4 min z każdej strony.
4. Warzywa myjemy, cebulę obieramy, wszystko kroimy na plasterki, wrzucamy do miski, polewamy oliwą i doprawiamy. Najlepiej jest schować doprawione warzywa do lodówki na około pół godziny. Następnie grillujemy je na patelni grillowej lub w opiekaczu.
5. Tak przygotowane warzywa kładziemy na naleśnika, na nie kładziemy pokrojony ser mozzarella i zawijamy naleśnika w "kopertkę", następnie wkładamy go ponownie do naszego opiekacza, aż ser się rozpuści (u mnie około 5-8minut). Jeśli nie posiadacie opiekacza, można je po prostu zapiec w piekarniku.

### Kolacja

E: 419 kcal B: 24.7 g T: 16.9 g WO: 40 g

#### Łosoś grillowany z ryżem

Sól biała	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Sezam, nasiona	1 łyżeczka	5g
Sok z cytryny	1 łyżka	6g
Ryż basmati	0.5 woreczka	50g
Łosoś, świeży	1 porcja	100g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny i posyp sezamem.
2. Grilluj na patelni z rusztem po około 3 - 4 minuty
3. Podaj z ugotowanym ryżem.

**← Jak widzisz**, przykładowa dieta jest szybka i prosta w przygotowaniu, posiłki można robić np na 2 dni, aby nie marnować kupionych składników, oraz nie stać w kuchni, codziennie co pozwala zaoszczędzić i czas i pieniądze.

**← Jest to wyłącznie podgląd**, jak to wygląda, w diecie np na 4 tyg otrzymasz gotowe 28 dni diety dzień po dniu, z możliwością wyboru śniadań, obiadów czy kolacji, oraz wymianą składników.

Koniecznie daj nam znać na messenger jaki masz cel, postaramy się doradzić, i znaleźć najlepsze zdrowe rozwiązanie dla Ciebie! :)

**Będzie nam niezmiernie miło, jak zaobserwujesz nasz na instagramie oraz facebook :)**



**klinika-formy.pl**



**klinika\_formy.pl**



**k.formy**