

Witaj!

Oto 2 darmowe dni z naszej diety - każda dieta ustalana jest indywidualnie, więc jeżeli potrzebujesz diety dopasowanej do ciebie (możesz wykluczyć składniki których nie lubisz, oraz wybrać ile chcesz posiłków w diecie) napisz nam na messenger **jaki masz cel?**

Dzień 1

Śniadanie

Omlet z wędliną i pomidorem

Sól biała	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 łyżeczka	5g
Oliwa z oliwek	0.5 łyżki	5g
Polędwica sopocka	2 plastry	30g
Chleb graham	2 kromki	60g
Pomidor	1 średnia sztuka	130g
Jaja kurze całe	3 sztuki	165g

E: 488 kcal B: 33.2 g T: 25.1 g WO: 38.3 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Roztrzep w misce jajka, dodaj pokrojoną w kostkę wędlinę i przyprawy.
2. Na patelnię z rozgrzaną oliwą wylej masę jajeczną i smaż z dwóch stron przez kilka minut.
3. Podawaj z pieczywem i pomidorem.

II Śniadanie

Sałatka z łososia, brokułów i pestek dyni

Łosoś, świeży	1 porcja	100g
Brokuły	1 porcja	100g
Ogórek	1 mała sztuka	50g
Rukola	2 garście	40g
Sok z cytryny	1 łyżeczka	3g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Dynia, pestki	1 łyżka	10g

E: 350 kcal B: 26.9 g T: 23.9 g WO: 11.4 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj na parze łososia i brokuły.
2. Pokrój na kawałki łososia i brokuły, i wymieszaj z resztą warzyw.
3. Skrop cytryną i olejem, przypraw i wymieszaj.
4. Posyp, uprażonymi na suchej patelni, pestkami dyni.

Obiad

Zapiekanka warzywna z serem

Ziemniaki, późne	2 średnie sztuki	200g
Pomidor	1 duża sztuka	200g
Cukinia	1 mała sztuka	150g
Ser mozzarella	4 plastry	60g
Oliwa z oliwek	2 łyżki	20g
Oregano (suszone)	2 łyżeczki	6g

E: 595 kcal B: 21.2 g T: 34.3 g WO: 58.4 g

Czas przygotowania: 45 minut

1. Ziemniaki obierz i podgotuj od wrzącej wody ok.15min.
2. Pokrój warzywa w plastry.
3. Ułóż naprzemiennie warzywa i ser w naczyniu żaroodpornym.
2. Skrop olejem i przypraw.
3. Piecz w 180 st. przez 40 min.

Kolacja

Sałatka z awokado, suszonymi pomidorami i słonecznikiem

Awokado	0.5 sztuki	70g
Szpinak	2 garście	50g
Rukola	2 garście	40g
Suszone pomidory w oleju	1 plaster	20g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Ocet balsamiczny	1 łyżeczka	3g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Słonecznik, nasiona	1 łyżka	10g

E: 325 kcal B: 7.4 g T: 28.3 g WO: 17 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Podpraż na suchej patelni nasiona.
2. Pokrój warzywa.
3. Wymieszaj olej z octem i przyprawami.
4. Sałatkę polej sosem i posyp z wierzchu nasionami.

Dzień 2

Śniadanie

E: 453 kcal B: 25.2 g T: 17.1 g WO: 55.5 g

Koktajl z jabłkiem i pestkami dyni

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu	2 szklanki	500g
Jabłko	1 duża sztuka	220g
Dynia, pestki	2 garście	30g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jabłko obierz.
2. Do wysokiego naczynia dodaj pestki, obrane jabłko i zblenduj na koktajl.

II Śniadanie

E: 351 kcal B: 14.8 g T: 16.2 g WO: 43.1 g

Jogurt z mandarynką, migdałami i orzechami

Len, nasiona	1 łyżeczka	5g
Migdały	1 łyżka	15g
Orzechy włoskie	1 sztuka	4g
Mandarynki	3 sztuki	225g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 łyżeczek	200g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jogurt wymieszaj z mandarynkami podzielonymi na cząstki, orzechami, migdałami i nasionami.

Obiad

E: 568 kcal B: 25 g T: 21.7 g WO: 80.6 g

Komosa ryżowa z brukselką i płatkami migdałowymi

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	0.5 szklanki	90g
Brukselka	1 porcja	200g
Sok z cytryny	1 łyżeczka	3g
Płatki migdałowe	1 łyżka	10g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Czosnek	1 ząbek	5g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Pietruszka, liście	1 łyżeczka	6g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj komosę i brukselki.
2. Na rozgrzanym oleju podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek, dodaj brukselki i smaż kilka minut.
3. Podpraż na suchej patelni płatki.
4. Wymieszaj komosę z brukselkami. Skrop cytryną, przypraw i posyp płatkami.

Kolacja

E: 324 kcal B: 18.8 g T: 13.6 g WO: 35.7 g

Tosty pełnoziarniste z serem mozzarella i papryką

Oregano (suszone)	0.5 łyżeczki	3g
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster	15g
Szpinak	2 garście	50g
Papryka czerwona	0.5 małej sztuki	65g
Ser mozzarella	3 plastry	45g
Pieczywo tostowe, grahamowe	2 kromki	50g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo zrumień w opiekaczu.
2. Na kromkach ułóż szpinak, szynkę, paprykę i ser.
3. Posyp do smaku oregano.

Przedstawiona dieta zawiera ok 1700 kcal dziennie - aby dopasować dietę do Ciebie musisz wypełnić naszą krótką ankietę na podstawie której:

- ✓ określisz swój cel
- ✓ wykluczysz składniki z diety których nie lubisz, lub nie możesz
- ✓ wybierzesz ile chcesz posiłków w diecie

A my na podstawie tych informacji obliczymy Twoje zapotrzebowanie kaloryczne, oraz ułożymy dietę tak aby była ona dla Ciebie efektywna, smaczna i prosta 😊 - zobacz dalej efekty naszych podopiecznych --->

