



**Witaj!** ja jestem Marta i bardzo się cieszę że otrzymałaś moją darmową przykładową dietę próbną, i że chcesz zadbać o swoją sylwetkę oraz zdrowie, bo to najważniejsze :)

Zanim przejdziesz do diety, chce abyś zobaczyła że diety ułożone prze ze mnie są skuteczne i zdrowe, w współpracy ze mną możesz liczyć na zdrowy spadek wagi między 6 do 10 kg w 8 tyg współpracy, dzięki odpowiednio dopasowanej diecie minimalizujemy efekt jojo, więc poprawiasz swoją sylwetkę raz na zawsze!

**Zobacz kilka przemian moich podopiecznych poniżej:**





Cieszę się że mogę pomagać ludziom w dążeniu do ich wymożonej sylwetki, oraz poprawy zdrowia. Sama jeszcze nie tak dawno przechodziłam swoją metamorfozę którą możesz zobaczyć na stronie klikając [\[TUTAJ...\]](#)

Ok już nie przedłużam, zapoznaj się teraz z 3 darmowymi dniami przykładowej diety, weź proszę pod uwagę że nie jest to indywidualny plan tylko i wyłącznie podgląd jak to wygląda.

**W indywidualnej** współpracy masz możliwość wykluczenia z diety składników których nie lubisz, lub na które masz uczulenie, oraz otrzymujesz dużo większy wybór posiłków, czyli to Ty wybierasz co danego dnia chcesz zjeść, zapotrzebowanie kaloryczne zostanie obliczone i dopasowane pod Ciebie, i otrzymujesz moją **gwarancję efektów!**



## Dzień 1

### Śniadanie

E: 470 kcal B: 12 g T: 24.7 g WO: 59.5 g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki z nasionami na wodzie.
2. Zetrzyj na tarce jabłko i dodaj do owsianki wraz z orzechami i cynamonem.

#### Owsianka jak szarlotka

Jabłko	1 mała sztuka	150g
Płatki owsiane	4 łyżki	40g
Chia, nasiona	1 łyżka	10g
Orzechy włoskie	1 garść	30g
Cynamon	1 łyżeczka	5g

### II Śniadanie

E: 371 kcal B: 29.9 g T: 8.5 g WO: 50 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Makaron i brokuła ugotuj
2. Brokuła przestudź i pokrój
3. Makaron zalej twarożkiem, dodaj brokuła i przyprawy.

#### Makaron z serkiem wiejskim i brokułem

Makaron penne, pełnoziarnisty	0.6 szklanki	50g
Brokuły	0.3 sztuki	150g
Serek twarogowy, ziarnisty	1 opakowanie	150g
Sól biała	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g

### Obiad

E: 682 kcal B: 40.7 g T: 29.3 g WO: 66.7 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj komosę.
2. Na suchej patelni upraż nasiona.
3. Wymieszaj olej z sokiem z cytryny i przyprawami.
4. Do komosy dodaj kawałki tuńczyka, szpinak pokrojone pomidory i ser.
5. Polej sosem i posyp nasionami.

#### Komosa z tuńczykiem, szpinakiem i prażonym słonecznikiem

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	0.5 szklanki	90g
Tuńczyk w wodzie	1 porcja	70g
Szpinak	2 garście	50g
Pomidory koktajlowe	4 sztuki	80g
Ser typu "Feta"	1 porcja	50g
Słonecznik, nasiona	1 łyżka	10g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Sok z cytryny	1 łyżka	6g

### Kolacja

E: 354 kcal B: 22.6 g T: 26.5 g WO: 9.1 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojone warzywa.
2. Wlej na patelnię roztrzepane i przyprawione jajka. Dodaj posiekany szczypiorek
3. Smaż pod przykryciem z dwóch stron.

#### Omlet z papryką, pomidorem i szczypiorkiem

Jaja kurze całe	3 sztuki	165g
Pomidor	1 mała sztuka	60g
Papryka czerwona	0.5 małej sztuki	65g
Szczypiorek	1 łyżka	10g
Olej kokosowy	1 łyżeczka	10g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g

## Dzień 2

### Śniadanie

E: 434 kcal B: 7.8 g T: 12.7 g WO: 74.9 g

#### Kasza manna z rodzynkami i orzechami

Kasza manna	4 łyżki	48g
Mleko ryżowe naturalne	1 szklanka	250g
Cynamon	2 szczypty	2g
Rodzyнки, suszone	1 łyżka	15g
Orzechy włoskie	4 sztuki	16g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na mleku z cynamonem.
2. Dodaj rodzynki i orzechy.

### II Śniadanie

E: 350 kcal B: 6.4 g T: 4.8 g WO: 73.5 g

#### Jaglanka czekoladowa

Płatki jaglane	0.5 szklanki	50g
Banan	0.7 małej sztuki	80g
Borówka amerykańska	1 garść	50g
Czekolada gorzka	1 kostka	5g
Kakao 16%, proszek	1 łyżeczka	5g

Czas przygotowania: 10 minut

1. płatki zalewamy wodą, gotujemy dodając kakao i mieszając na gęsty mus
2. Banana kroimy, podajemy na jaglance z borówkami i kostka czekolady gorzkiej.

### Obiad

E: 575 kcal B: 37.3 g T: 13.6 g WO: 86.3 g

#### Burgery z indyka, owoc

Mielony filec z piersi indyka, bez skóry	1.3 porcje	130g
Cebula	2 plastry	30g
Pomidor	2 plastry	40g
Czosnek	1 ząbek	5g
Sałata	1 liść	5g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Sól morską	2 szczypty	2g
Musztarda	1 łyżka	15g
Bułki grahamki	1 sztuka	90g
Sos keczup	1 łyżka	15g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	0.5 łyżki	12g
Czosnek granulowany	1 łyżeczka	5g
Gruszka	1 sztuka	130g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Do zmielonego mięsa dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekaną cebulę.
2. Wyrób na gładką masę, dodaj przyprawy.
3. Uformowane burgery piecz w piekarniku przez 20-25 min.
4. Majonez wymieszaj z czosnkiem doprawić.
5. Przekrojoną wzdłuż bułkę posmaruj musztardą, następnie układaj kolejno sałatę, burgera ketchup, sos czosnkowy oraz plastry pomidora.
6. Owoce zjedz jako dodatek do posiłku.

### Kolacja

E: 368 kcal B: 24 g T: 22.6 g WO: 17.9 g

#### Wrap z łososiem wędzonym i Twarożkiem

Tortilla wraps	0.5 sztuki	31g
Łosoś, wędzony	0.8 porcji	80g
Serek typu "Fromage", naturalny	1 łyżka	25g
Awokado	0.2 sztuki	30g
Szcypiorek	0.5 pęczka	20g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek rozsmarowujemy na powierzchni tortilli,
2. Dodajemy resztę pokrojonych składników i zawijamy.
3. Kroimy na małe kawałki



## Dzień 3

### Śniadanie

E: 453 kcal B: 22.7 g T: 15.7 g WO: 62.6 g

#### Butka z jajkiem i dodatkami

Butki grahamki	1 sztuka	90g
Masło ekstra	1 łyżeczka	10g
Ogórek	4 plastry	32g
Salata lodowa	2 liście	80g
Szynka z piersi kurczaka	2 plastry	30g
Jaja kurze całe	1 sztuka	55g
Mandarynki	1 sztuka	75g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko ugotować, ostudzić i pokroić.
2. Butkę posmarować masłem i nałożyć dodatki.
3. Mandarynkę zjeść osobno.

### II Śniadanie

E: 335 kcal B: 12.9 g T: 10.1 g WO: 53.8 g

#### Ciemna butka z szynką z indyka i kiełkami

Masło ekstra	1 łyżeczka	10g
Szynka z indyka	2 plastry	20g
Soczewica, kiełki	1 łyżka	15g
Butki grahamki	1 sztuka	90g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Butkę posmarować masłem i nałożyć dodatki.

### Obiad

E: 605 kcal B: 40.3 g T: 15.7 g WO: 92.7 g

#### Bitki drobiowe w sosie pieczarkowym z ziemniakami i brokułem, owoc

Majeranek	0.4 łyżeczki	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Ziele angielskie	2 sztuki	2g
Liść laurowy	2 liście	2g
Sól biała	2 szczypty	2g
Olej rzepakowy uniwersalny	1 łyżka	10g
Mąka pszenna, typ 500	1 łyżka	12g
Śmietana, 12% tłuszczu	1 łyżeczka	9g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 porcja	100g
Cebula	1 duża sztuka	105g
Pieczarka uprawna, świeża	6 małych sztuk	120g
Ziemniaki, średnio	2 średnie sztuki	200g
Brokuły	0.5 sztuki	250g
Jabłko	1 mała sztuka	150g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso pokrój na kawałki, obtocz w mące. Pieczarki i cebulę w kostkę/paski.
2. Podsmaż na oleju, następnie podlej niewielką ilością wody i duś po przykryciu.
3. Pod koniec dodaj łyżkę śmietany.
4. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami i brokułem.
5. Owoce zjedz jako dodatek do posiłku.

### Kolacja

E: 349 kcal B: 16.5 g T: 14.8 g WO: 47.2 g

#### Kanapki z pastą pomidorowo-serową

Chleb żytni razowy	2 kromki	70g
Dynia, pestki	1.5 łyżki	15g
Pomidor	2 małe sztuki	120g
Rzodkiewka	6 sztuk	90g
Ser typu "Feta"	4 plastry	40g

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidora obrać ze skórki i pokroić. Rzodkiewkę poszatkować. Składniki rozgnieść widelcem i nałożyć na chleb.

