



Witaj!

Ja nazywam się Marta a poniżej podsyłam przykładową dietę na 3 dni. Weź pod uwagę że nie jest to dieta indywidualna, tylko i wyłącznie podgląd jak to wygląda.

W indywidualnej współpracy możesz wykluczyć składniki których nie lubisz, wybrać ile posiłków chcesz jeść dziennie, otrzymasz dużo większy wybór posiłków, oraz kaloryczność zostanie dopasowana do Ciebie.

Dla każdego nowego klienta przysługuje rabat **-50%** na pełną współpracę, możesz wybrać pakiet na stronie:

<https://klinika-formy.pl/produkt/ofertaspecjalna/>

Zanim przejdziesz do diety, chcemy ci pokazać że współpraca z nami jest przede wszystkim skuteczna, a oto kilka przemian naszych podopiecznych, więcej oczywiście zobaczysz na naszej stronie podanej powyżej.



Dzień 1

Śniadanie

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

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.

II Śniadanie

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

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 twarogiem, dodaj brokuła i przyprawy.

Obiad

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

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.

Kolacja

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

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.

Dzień 2

Śniadanie

Kasza manna z rodzynkami i orzechami

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

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

Czas przygotowania: 15 minut

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

II Śniadanie

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

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

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

Burgery z indyka, owoc

Mielony filet 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

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

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 wymieszać 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

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

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

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek rozsmarowujemy na powierzchni tortilli,
2. Dodajemy resztkę 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

Bułka z jajkiem i dodatkami

Butki grahamki	1 sztuka	90g
Masło ekstra	1 łyżeczka	10g
Ogórek	4 plastry	32g
Sałata 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. Bułkę 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 bułka 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. Bułkę 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.

Jeżeli masz pytania to serdecznie zapraszam do kontaktu ze mną na Facebook.

U nas otrzymasz nie tylko dietę oraz trening ale również motywację!



<https://www.instagram.com/klinikaformypl/>



https://www.instagram.com/olka_bator/



<https://www.facebook.com/k.formy>