

# **DARMOWA DIETA**

**1700 kcal dziennie**  
**+ 50 fit przepisów**



**Smaczna**



**Zdrowa**



**Skuteczna**



**5/5 - 1700 Ocen!**

## Jest to wyłącznie przykładowa dieta na 3 dni, a posiłki w diecie są losowe!

### Opis pełnej wersji:

Nasze diety składają się z pełnowartościowych oraz ogólnodostępnych składników tak aby była smaczna, tania, skuteczna i prosta w przygotowaniu, nie sprzedajemy żadnych szejków ani innych specyfików, i nie polecam ci tego nigdy kupować.

Dieta będzie dopasowana indywidualnie pod Ciebie czyli możesz:

1. wykluczyć składniki których nie lubisz lub nie tolerujesz
2. wybrać ile chcesz jeść posiłków w ciągu dnia
3. kaloryczność zostanie obliczona pod Twoje zapotrzebowanie aby waga spadała optymalnie między 0.5 a 1kg na tydzień - tak jest zdrowo
4. otrzymasz możliwość wymiany składników i całych dań na ulubione, oraz możesz gotować raz na 2/3 dni aby nie marnować jedzenia i nie tracić czasu na gotowanie co dziennie
5. Dodatkowo otrzymasz naszą opiekę czyli o każdej porze możesz zadawać pytania, oraz razem kontrolujemy postępy
6. Do każdego wybranego pakietu otrzymujesz również GRATISY:
  - Plan treningowy do domu lub na siłownię
  - Fit przekąski
  - 50Fit przepisów
  - Dodatkowy program na pośladki

Mamy jeszcze miejsca w cenie promocyjnej **-50% na wszystkie pakiety**, sprawdź ceny na stronie głównej:

[\*\*klinik-formy.pl\*\*](http://klinik-formy.pl)

\*\*\*\*\*5/5 - 1700 Opinii!

Nasze diety są **SKUTECZNE** mamy już ponad 1700 pozytywnych opinii co możesz sprawdzić na podanej stronie.



## Dzień 1

### Śniadanie

E: 420 kcal B: 12.8 g T: 15.6 g WO: 63.6 g

#### Owsianka z jabłkiem

Mleko ryżowe, niesłodzone	0.5 szklanki	125g
Płatki owsiane	5 łyżek	50g
Jabłko	0.5 małej sztuki	75g
Słonecznik, nasiona	1 łyżka	10g
Dynia, pestki	1 łyżka	10g
Len, nasiona	1 łyżeczka	5g
Cynamon, mielony	0.5 łyżeczki	3g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Do gotującej się wody (ok. 2 szklanek) wsympłatki, nasiona, przyprawy i pokrojony owoc.
2. W czasie gotowania dodaj mleko.
3. Gotuj, aż płatki wsiąkną wodę i mleko.

### II Śniadanie

E: 264 kcal B: 11.9 g T: 5.3 g WO: 43.7 g

#### Koktajl bananowy na jogurcie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 szklanka	250g
Banan	1 mała sztuka	120g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce zmiksować z jogurtem naturalnym.

### Obiad

E: 553 kcal B: 16.2 g T: 21.2 g WO: 75.2 g

#### Makaron ryżowy z cukinią, oliwkami i fetą

Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Oliwki czarne	1 łyżka	20g
Ser typu "Feta"	1 porcja	50g
Pomidory koktajlowe	5 sztuk	100g
Makaron ryżowy	2 porcje	80g
Cukinia	1 mała sztuka	150g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Cukinię pokrój w drobną kostkę. Podduś na oliwie z przyprawami.
  2. Ugotuj makaron al dente w niewielkiej ilości osolonej wody.
  3. Ugotowany makaron dodaj do cukinii, dodaj także pokruszony ser feta, oliwki i pomidorki koktajlowe. Dopraw i wymieszaj.
- \*Do przygotowania tej potrawy można użyć dowolny makaron roślinny w tej samej ilości.

### Kolacja

E: 426 kcal B: 21 g T: 17.1 g WO: 53.7 g

#### Butka z dodatkami

Butki grahamki	1 sztuka	90g
Masło ekstra	1 łyżeczka	10g
Ogórek kwaszony	1 sztuka	50g
Pomidor	1 mała sztuka	60g
Ser, gouda tłusty	2 plastry	30g
Szynka z indyka	2 plastry	20g

Czas przygotowania: 5 minut

- Butkę rozkroić i posmarować masłem. Dodać ser, szynkę oraz warzywa.

## Dzień 2

### Śniadanie

#### Jajecznica z grzankami

Jaja kurze całe	2 sztuki	110g
Chleb żytni razowy	2 kromki	70g
Masło ekstra	1 łyżeczka	10g
Pomidor	1 duża sztuka	200g
Cebula	1 mała sztuka	50g

E: 421 kcal B: 20.4 g T: 20.7 g WO: 47.2 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Masło rozgrzać na patelni.
2. Dodać pokrojonego pomidora i cebulę, chwilę podsmażyć.
3. Dodać jajka i smażyć do pożądanej konsystencji.
4. Zjeść z pieczywem (można przypiec i zrobić grzanki).

### II Śniadanie

#### Butka owsiana z serem feta i ogórkiem

Butki owsiane	1 sztuka	60g
Ser typu "Feta"	2 plastry	20g
Szynka z indyka	3 plastry	30g
Ogórek	1 mała sztuka	50g

E: 257 kcal B: 14.4 g T: 6.4 g WO: 36.7 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na pieczywo nałożyć dodatki.

### Obiad

#### Makaron w sosie pomidorowym z warzywami i kurczakiem (Biedronka)

Biedronka, Makaron Świderki	1 szklanka	70g
Biedronka, Trio Warzywne	1 porcja	100g
Passata pomidorowa	1 porcja	100g
Biedronka, Oliwa z Oliwek	1 łyżka	10g
Biedronka, Pierś z Kurczaka	1 porcja	100g
Ziosta prowansalskie	1 łyżeczka	5g
Oregano (suszone)	1 łyżeczka	5g
Bazylija (świeża)	3 listki	3g
Bazylija (suszona)	1 łyżeczka	5g
Sól morska	3 szczypty	3g
Pieprz czarny mielony	3 szczypty	3g

E: 566 kcal B: 36.9 g T: 15.1 g WO: 70.5 g

Czas przygotowania: 25 minut

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie.
2. Trio ugotuj na parze.
3. Kurczaka podsmaż na oliwie, zalej passatą, dopraw.
4. Warzywa po ugotowaniu możesz wrzucić do sosu wraz z makaronem.
5. Na koniec udekoruj danie listkami bazylii.

### Kolacja

#### 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

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

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.

## Dzień 3

### Śniadanie

#### Kanapka z polędwicą i kietkami, owoc

Butki grahamki	1 sztuka	90g
Rukola	1 garść	20g
Soczewica, kietki	1 łyżka	15g
Polędwica z indyka	1 plaster	10g
Rzodkiewka	1 sztuka	15g
Serek typu "Fromage", naturalny	1 łyżka	25g
Gruszka	1 sztuka	130g

E: 427 kcal B: 15 g T: 11.7 g WO: 74.5 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój rzodkiewkę.
2. Przekrój pieczywo na pół i posmaruj serkiem.
3. Połóż resztę składników i złóż kanapkę.
4. Owoce zjedz jako dodatek do kanapki.

### II Śniadanie

#### Deser malinowo-jogurtowy z migdałami

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1.3 małe kubki	200g
Maliny	1.4 garście	100g
Płatki migdałowe	1.5 łyżki	15g
Len, nasiona	1 łyżeczka	5g
Mięta, świeża	3 listki	3g

E: 264 kcal B: 14.4 g T: 13.7 g WO: 29.2 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jogurt wymieszaj z malinami (mogą być świeże i mrożone), siemieniem lnianym i listkami mięty.
2. Posyp posiekanymi migdałami.

### Obiad

#### Łosoś z ryżem, rukolą i marchewką, owoc

Łosoś, świeży	1 porcja	100g
Sok z cytryny	0.5 łyżki	3g
Ryż basmati	5 łyżek	75g
Rukola	2 garście	40g
Marchew	1 sztuka	45g
Pietruszka, liście	1 łyżeczka	6g
Sok z cytryny	0.5 łyżki	3g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Kiwi	1 sztuka	75g

E: 548 kcal B: 27.8 g T: 14.9 g WO: 75.7 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Skrop rybę sokiem z cytryny, dopraw pieprzem i ugotuj w parowarze.
2. Zetrzyj na tarce marchewkę, wymieszaj z rukolą i ugotowanym ryżem.
3. Posyp natką z pietruszki i podaj rybą.
4. Owoce zjedz jako dodatek do posiłku.

### Kolacja

#### Owocowa paleosałatka

Awokado	2 duże plastry	40g
Ananas	2 plastry	160g
Orzechy włoskie	1 garść	30g
Jabłko	1 mała sztuka	150g

E: 413 kcal B: 6.8 g T: 25.1 g WO: 48.2 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce w kostkę.
2. Wymieszaj i posyp orzechami.

Na naszym Facebook możesz też odebrać 50 Fit przepisów **ZA DARMO!**

Wystarczy że napiszesz do nas wiadomość na stronę: **k.formy**

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

**FIT PRZEPISY**  
50 fit szybkich przepisów  
☆☆☆☆☆

**DARMOWE**

FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO  
FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO  
FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO  
FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO  
FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO  
FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO  
FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO  
FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO FORMY ZROB TO

**SMACZNE/ZDROWE/SZYBKIE**

The graphic features a woman in a white crop top and grey leggings, smiling and holding a green apple in her right hand and a donut in her left hand. The background is a repeating pattern of the 'FORMY ZROB TO' logo. The text 'FIT PRZEPISY' is in large white letters on a pink background, with '50 fit szybkich przepisów' and five yellow stars below it. A diagonal banner in the top right corner says 'DARMOWE'. At the bottom, a pink banner contains the text 'SMACZNE/ZDROWE/SZYBKIE'.