

# DIETA TESTOWA!

+BON O WARTOSCI 50ZŁ



Skuteczna!



Smaczna!!



Szybka!



# BON 50ZŁ

Do wykorzystania na dowolny pakiet na stronie  
klinika-formy.pl

**KOD: KF2022**

Ważny tylko 48h!

Dzięki podaniu tego kodu przy zamówieniu **obniżasz koszt wybranego pakietu aż o 50zł!**

Wybierz pakiet na stronie **Klinika-formy.pl** i zastosuj kod w ciągu **48h**.

**Poniżej otrzymujesz 3 dniową dietę testową na 1700 kcal** dziennie z listą zakupów. W diecie przedstawiamy kilka przykładowych posiłków, jeśli zdecydujesz się na pełną współpracę to otrzymasz **możliwość wykluczenia z diety składników których nie lubisz lub nie tolerujesz** jak np gluten czy laktoza.

Skuteczność naszych diet jest potwierdzona przez ponad **1700 zadowolonych klientów**

**4.9/98% Zadowolonych podopiecznych!**  
**Efekty i opinie możesz sprawdzić na stronie:**

**[Klinika-formy.pl/opinie](https://klinika-formy.pl/opinie)**

# Lista zakupów

## Warzywa

Brokuły	0.5 sztuki	250 g
Cebula	1 mała sztuka	50 g
Cukinia	0.5 małej sztuki	75 g
Czosnek	3 ząbki	15 g
Fasolka szparagowa, mrożona	1 talerz	150 g
Kukurydza, konserwowa	2 łyżki	30 g
Marchew	1 sztuka	45 g
Ogórek	1 mała sztuka	50 g
Ogórek kwaszony	2 sztuki	100 g
Oliwki zielone marynowane, konserwowe	1 łyżka	20 g
Papryka czerwona	1 mała sztuka	130 g
Passata pomidorowa	1 szklanka	240 g
Pietruszka, korzeń	0.5 sztuki	40 g
Pietruszka, liście	3 łyżki	36 g
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	0.5 szklanki	125 g
Por	1 kawałek	50 g
Rukola	2 garście	40 g
Sałata	6 liści	30 g
Szcypiorek	7 łyżeczek	35 g
Ziemniaki, średnio	3 średnie sztuki	300 g

## Produkty zbożowe

Makaron razowy spaghetti	1.5 porcje	75 g
Płatki owsiane	2.5 łyżki	25 g
Ryż basmati	1 woreczek	100 g

## Pieczycwo

Chleb żytni razowy	14 kromek	490 g
--------------------	-----------	-------

## Ryby

Makrela, wędzona	0.5 sztuki	70 g
------------------	------------	------

## Przyprawy

Bazylia (świeża)	4 listki	4 g
Curry	5 szczypt	5 g
Cynamon	4 szczypty	4 g
Kurkuma	4 szczypty	4 g
Mielona papryka chili	2 szczypty	2 g
Pieprz czarny mielony	18 szczypt	18 g
Sól morską	12 szczypt	12 g
Tymianek (suszony)	3 szczypty	3 g
Zioła prowansalskie	1 szczypta	1 g

## Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	13 łyżek	325 g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.5 szklanki	375 g
Ser twarogowy chudy	0.9 opakowania	180 g
Ser typu "Feta"	1 porcja	50 g
Serek typu "Fromage", naturalny	1 łyżeczka	10 g

## Owoce

Banan	1 mała sztuka	120 g
Jabłko	1 mała sztuka	150 g
Maliny, mrożone	6 łyżek	72 g
Truskawki, mrożone	8 sztuk	80 g

## Mięso

Mięso z piersi indyka, bez skóry	2 porcje	200 g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 porcja	100 g
Noga (udo) kurczaka	1 sztuka	140 g

## Jaja

Jaja kurze całe	5 sztuk	275 g
-----------------	---------	-------

## Orzechy

Wiórki kokosowe	3 łyżki	18 g
-----------------	---------	------

## Płyny

Sok z cytryny	1 łyżeczka	3 g
---------------	------------	-----

## Tłuszcze

Oliwa z oliwek	12 łyżeczek	60 g
----------------	-------------	------

# Dzień 1

## Śniadanie

### Twarożek z jajkiem i papryką

Ser twarogowy chudy	99 kcal	0.5 opakowania	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	45 kcal	3 łyżki	75g
Jaja kurze całe	76 kcal	1 sztuka	55g
Papryka czerwona	18 kcal	0.5 małej sztuki	65g
Sól morską	0 kcal	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g
Chleb żytni razowy	149 kcal	2 kromki	70g
Oliwa z oliwek	44 kcal	1 łyżeczka	5g

E: 437 kcal B: 35 g T: 13.8 g WO: 49.8 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko ugotuj na twardo.
2. Wymieszaj ser z jogurtem i oliwą, dodaj pokrojone jajko, paprykę i przyprawy. Wymieszaj.
3. Zjedz z pieczywem.

## II Śniadanie

### Koktajl truskawkowo-bananowy z pietuszką

Truskawki, mrożone	22 kcal	8 sztuk	80g
Pietruszka, liście	10 kcal	2 łyżki	24g
Banan	114 kcal	1 mała sztuka	120g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	128 kcal	1 szklanka	250g

E: 274 kcal B: 11.3 g T: 5.7 g WO: 48.3 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki razem.
2. W razie potrzeby dolej wodę.

## Obiad

### Danie chińskie

Pomidory z puszki (całe bez skóry)	20 kcal	0.5 szklanki	125g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	99 kcal	1 porcja	100g
Cukinia	11 kcal	0.5 małej sztuki	75g
Por	12 kcal	1 kawałek	50g
Marchew	12 kcal	1 sztuka	45g
Pietruszka, korzeń	15 kcal	0.5 sztuki	40g
Ryż basmati	365 kcal	1 woreczek	100g
Oliwa z oliwek	44 kcal	1 łyżeczka	5g
Sól morską	0 kcal	2 szczypty	2g
Cynamon	5 kcal	2 szczypty	2g
Kurkuma	6 kcal	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g
Tymianek (suszony)	8 kcal	3 szczypty	3g

E: 603 kcal B: 33.8 g T: 8.1 g WO: 102.5 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso i warzywa pokrój w paski. Ugotuj ryż.
2. Podsmaż mięso na oliwie, gdy będzie rumiane dodaj warzywa i obsmażaj maksymalnie 3 min.
3. Przypraw.
4. Dodaj pomidory z puszki, gdy sos zacznie wrzeć zdejmij z palnika.
5. Zjedz z ryżem.

## Kolacja

### Sałatka z indykiem, serem feta i oliwkami

Mięso z piersi indyka, bez skóry	84 kcal	1 porcja	100g
Ser typu "Feta"	54 kcal	0.5 porcji	25g
Sałata	3 kcal	4 liście	20g
Rukola	10 kcal	2 garście	40g
Oliwki zielone marynowane, konserwowe	25 kcal	1 łyżka	20g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30 kcal	2 łyżki	50g
Sól morską	0 kcal	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g
Czosnek	7 kcal	1 ząbek	5g
Chleb żytni razowy	149 kcal	2 kromki	70g
Oliwa z oliwek	44 kcal	1 łyżeczka	5g

E: 411 kcal B: 31.8 g T: 14.8 g WO: 44.9 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso przypraw i zgrilluj na patelni. Pokrój na kawałki.
2. Wymieszaj jogurt z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oliwą i przyprawami.
4. Mięso wymieszaj z warzywami i kostkami sera.
5. Polej sałatkę sosem.

## Dzień 2

### Śniadanie

#### Kanapki z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Curry	3 kcal	1 szczypta	1g
Mielona papryka chili	3 kcal	1 szczypta	1g
Sól morską	0 kcal	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	13 kcal	1 łyżeczka	5g
Szczypiorek	6 kcal	4 łyżeczki	20g
Chleb żytni razowy	224 kcal	3 kromki	105g
Papryka czerwona	18 kcal	0.5 małej sztuki	65g
Jaja kurze całe	153 kcal	2 sztuki	110g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30 kcal	2 łyżki	50g

E: 449 kcal B: 24.5 g T: 14.3 g WO: 66.8 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo.
2. Rozgnieć jajka widelcem, dodaj szczypiorek, przyprawy i jogurt. Wymieszaj.
3. Nałóż na pieczywo i zjedz z porcją warzyw - połową papryki pokrojoną w paski.

### II Śniadanie

#### Mus jabłkowy z płatkami owsianymi

Jabłko	69 kcal	1 mała sztuka	150g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	64 kcal	0.5 szklanki	125g
Płatki owsiane	92 kcal	2.5 łyżki	25g
Wiórki kokosowe	36 kcal	1 łyżka	6g

E: 261 kcal B: 8.1 g T: 8.6 g WO: 43.2 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jabłko pokrój w kostkę.
2. W garnku podgrzej mleko i wrzuć pokrojone jabłko.
3. Duś przez chwilę, dodaj cynamon i płatki owsiane.
4. Gdy jabłko i płatki zmiękną, przetóż mus do miseczki.

### Obiad

#### Makaron spaghetti z indykiem

Mięso z piersi indyka, bez skóry	84 kcal	1 porcja	100g
Makaron razowy spaghetti	264 kcal	1.5 porcje	75g
Pietruszka, liście	5 kcal	1 łyżka	12g
Sól morską	0 kcal	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g
Bazylią (świeża)	1 kcal	4 listki	4g
Curry	7 kcal	2 szczypty	2g
Oliwa z oliwek	88 kcal	2 łyżeczki	10g
Cebula	15 kcal	1 mała sztuka	50g
Czosnek	15 kcal	2 ząbki	10g
Kukurydza, konserwowa	31 kcal	2 łyżki	30g
Passata pomidorowa	91 kcal	1 szklanka	240g

E: 605 kcal B: 36.9 g T: 14.3 g WO: 93.9 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Cebule i czosnek obrać oraz posiekać.
2. Ugotuj makaron.
3. Pokrój mięso na kawałki, dodaj cebulę i czosnek i usmaż na rozgrzanej oliwie. Dodaj passaty pomidorowej, dopraw curry.
4. Makaron wymieszaj z kukurydzą i mięsem.
5. Posyp posiekaną pietruszką i udekoruj bazylią.

### Kolacja

#### Kanapki z sałatą i pastą brokurową

Pieprz czarny mielony	3 kcal	1 szczypta	1g
Sałata	1 kcal	2 liście	10g
Ser typu "Feta"	54 kcal	0.5 porcji	25g
Chleb żytni razowy	224 kcal	3 kromki	105g
Brokuły	68 kcal	0.5 sztuki	250g
Oliwa z oliwek	88 kcal	1 łyżka	10g

E: 437 kcal B: 18.1 g T: 16.7 g WO: 67.9 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj brokuł.
2. W misce umieść brokuł, oliwę i ser feta. Dopraw pieprzem.
3. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę.
4. Posmaruj pastą kanapki i połóż na wierzch sałatę.

# Dzień 3

## Śniadanie

### Jajko na miękko z kanapkami z ogórkiem i szczypiorkiem

Jaja kurze całe	153 kcal	2 sztuki	110g
Chleb żytni razowy	149 kcal	2 kromki	70g
Ogórek	7 kcal	1 mała sztuka	50g
Szczypiorek	3 kcal	1 łyżka	10g
Oliwa z oliwek	88 kcal	1 łyżka	10g
Pieprz czarny mielony	3 kcal	1 szczypta	1g
Sól morską	0 kcal	1 szczypta	1g
Serek typu "Fromage", naturalny	38 kcal	1 łyżeczka	10g

E: 440 kcal B: 19.7 g T: 25.6 g WO: 39.2 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Posmaruj pieczywo serkiem.
3. Połóż plastry ogórka, przypraw, polej oliwą i posyp szczypiorkiem.

## II Śniadanie

### Deser z malinami

Maliny, mrożone	21 kcal	6 łyżek	72g
Ser twarogowy chudy	79 kcal	4 łyżki	80g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60 kcal	4 łyżki	100g
Cynamon	5 kcal	2 szczypty	2g
Kurkuma	6 kcal	2 szczypty	2g
Wiórki kokosowe	73 kcal	2 łyżki	12g

E: 244 kcal B: 22 g T: 10.2 g WO: 23.8 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce zblenduj z przyprawami i jogurtem.
2. Na wierzch posyp skruszony ser i wiórki.

## Obiad

### Pieczone udko z kurczaka z ziemniakami i fasolką szparagową

Zioła prowansalskie	3 kcal	1 szczypta	1g
Mielona papryka chili	3 kcal	1 szczypta	1g
Curry	7 kcal	2 szczypty	2g
Sól morską	0 kcal	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g
Oliwa z oliwek	88 kcal	2 łyżeczki	10g
Ziemniaki, średnio	231 kcal	3 średnie sztuki	300g
Noga (udo) kurczaka	221 kcal	1 sztuka	140g
Fasolka szparagowa, mrożona	36 kcal	1 talerz	150g

E: 593 kcal B: 33.2 g T: 25.4 g WO: 68.3 g

Czas przygotowania: 60 minut

1. Z udka zdjąć skórę, doprawić ulubionymi przyprawami (bez glutaminianu monosodowego).
2. Piec w piekarniku ok. 20 min w temp. 180 stopni C.
3. Ziemniaki i fasolkę ugotować w niewielkiej ilości osolonej wody lub w parowarze. Opcjonalnie ziemniaki można upiec w piekarniku razem z udkiem.
4. Udko podawać z ziemniakami i fasolką szparagową posypaną ziołami i skropioną oliwą z oliwek.

## Kolacja

### Grzanki z makrelą

Makrela, wędzona	155 kcal	0.5 sztuki	70g
Chleb żytni razowy	149 kcal	2 kromki	70g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30 kcal	2 łyżki	50g
Pieprz czarny mielony	3 kcal	1 szczypta	1g
Sok z cytryny	1 kcal	1 łyżeczka	3g
Szczypiorek	1 kcal	1 łyżeczka	5g
Ogórek kwaszony	11 kcal	2 sztuki	100g
Oliwa z oliwek	44 kcal	1 łyżeczka	5g

E: 394 kcal B: 22 g T: 18.1 g WO: 41.8 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Z makreli usunąć ości, dodać jogurt naturalny, oliwę, sok z cytryny.
2. Całość rozgnieść widelcem i dokładnie wymieszać.
3. Pieczywo opiec w opiekaczu/piekarniku i nałożyć pastę oraz ogórka, a następnie posypać szczypiorkiem.