



# Jadłospis klasyczny

1800 kcal - 3 dni diety testowej




*Kamil Owsianik*

# Cześć!

JESTEM ZAŁOŻYCIELEM KLINIKI FORMY!

Cieszę się, że udało Ci się pobrać naszą przykładową dietę! Skoro tu jesteś, to domyślam się, że chcesz o siebie zadbać, lub już to robisz, brawa dla Ciebie! Nie ma nic ważniejszego niż własne zdrowie, a dieta to nie ma być głodówka i chwilowa męczarnia, aby szybko schudnąć i później wrócić do starych nawyków, lecz styl życia, który z chęcią pomożemy Ci osiągnąć!

 Jeżeli jeszcze nie jesteś, w naszej zamkniętej **grupie na Facebook** to zwróć się do nas na messenger, z chęcią Cię przyjmimy, aby wspólnie budować silną zdrową społeczność, i razem motywować się do działania - bo tego często brakuje, a bez odpowiedniego nastawienia i motywacji ani rusz!

Nasi grupowicze często otrzymują różne nowe przepisy, gratisy, rabaty oraz odpowiedzi na wszelkie pytania, więc warto do nas dołączyć - zupełnie **ZA DARMO!**

Ok już nie przedłużam, wszystkie informacje, opinie, przemiany naszych podopiecznych oraz oferty znajdziesz na stronie:

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

**Zapoznaj** się teraz z przykładową dietą poniżej i koniecznie daj nam znać na messenger, **jaki masz cel?**



Do każdej diety otrzymujesz listę zakupów, każda lista będzie na 7 dni aby robić zakupy raz w tyg co pozwoli zaoszczędzić czas na bieganie po sklepach kilka razy w tyg

## Dzień 1

### Śniadanie

#### Omlet czekoladowy

Jaja kurze całe	1.5 sztuki	83g
Banan	1 mała sztuka	120g
Proszek do pieczenia	0.5 łyżeczki	3g
Płatki owsiane	4 łyżki	40g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 łyżki	50g
Kakao 16%, proszek	1 łyżeczka	5g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5g

E: 474 kcal B: 19.3 g T: 18.3 g WO: 62.8 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrojony owoc przetóż do naczynia blendera razem z jajami, kakao, proszkiem do pieczenia i płatkami, zmiksuj na gładko.
2. Otrzymaną masę smaź z obu stron na rozgrzanej oliwie.

### II Śniadanie

#### Jogurt z kiwi i płatkami migdałów

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 mały kubek	150g
Kiwi	2 sztuki	150g
Płatki migdałowe	1 łyżka	10g
Płatki owsiane	1 łyżka	10g

E: 270 kcal B: 11.1 g T: 9.7 g WO: 38.9 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj jogurt z kawałkami owoca i płatkami migdałowymi.

### Obiad

#### Dorsz w panierce owsianej, ziemniaki i surówka z kiszzonej kapusty

Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Sól morską	2 szczypty	2g
Sok z cytryny	1 łyżka	6g
Oliwa z oliwek	2 łyżeczki	10g
Marchew	0.5 sztuki	23g
Jaja kurze całe	0.5 sztuki	28g
Płatki owsiane	3 łyżki	30g
Cebula czerwona	0.5 małej sztuki	25g
Kapusta kwaszona	1 szklanka	110g
Dorsz, świeży	1.5 porcje	150g
Ziemniaki, średnio	3 średnie sztuki	300g

E: 621 kcal B: 41.2 g T: 16.5 g WO: 85 g

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ziemniaki ugotuj w niewielkiej ilości lekko osolonej wody.
2. Rybę dopraw, skrop sokiem z cytryny.
3. Roztrzep jajko. Obtocz rybę w płatkach (możesz zmielić na mąkę), jajku i ponownie w płatkach.
4. Smaż rybę na rozgrzanej patelni z 1 łyżeczkę oliwy z oliwek.
5. Kapustę przelej na sitku zimną wodą, odsącz. Marchew zetrzyj na tarce, pokrój drobno cebulkę.
6. Do kapusty dodaj oliwę z oliwek (pozostałą 1 łyżeczkę z przepisu), przyprawy i wymieszaj.

### Kolacja

#### Kanapki z polędwicą, ogórkiem i pomidorem

Serek typu "Fromage", naturalny	3 łyżeczki	30g
Polędwica z piersi kurczaka	3 plastry	45g
Pomidor	1 mała sztuka	60g
Ogórek	1 mała sztuka	50g
Chleb żytni razowy	3 kromki	105g
Sól morską	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g

E: 397 kcal B: 19.4 g T: 13.6 g WO: 58.7 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Smarujemy pieczywo serkiem.
2. Kładziemy polędwicę, pokrojonego w plastry pomidora i ogórka, doprawiamy.

Pamiętaj, że jest to wyłącznie przykładowa dieta, posiłki w diecie są wybrane losowo, a w opcji indywidualnej z diety wykluczemy te składniki, których nie lubisz, lub w Jadłospisie gotowym który jest nieco tańszy niż indywidualny, też możesz wybierać dania na każdy posiłek, więc pomijasz te składniki za którymi nie przepadasz.

## Dzień 2

### Śniadanie

#### Jajecznica na szynce z cebulą

Pieprz czarny mielony	2.5 szczypty	3g
Polędwica z piersi kurczaka	2 plastry	30g
Chleb żytni razowy	2 kromki	70g
Cebula	0.5 małej sztuki	25g
Jaja kurze całe	2 sztuki	110g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Ogórek kwaszony	2 sztuki	100g

E: 444 kcal B: 25.6 g T: 22.4 g WO: 42 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulę i szynkę.
2. Wlej roztrzepane i przyprawione jajka.
3. Smaż aż jajka się lekko zetną.
4. Podaj z pieczywem i pokrojonym ogórkiem.

### II Śniadanie

#### Koktajl jabłkowo-cynamonowy

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.5 szklanki	375g
Jabłko	1 mała sztuka	150g
Cynamon	1 szczypta	1g
Płatki owsiane	1.5 łyżki	15g

E: 318 kcal B: 15.1 g T: 9.1 g WO: 47.7 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Składniki zblendować razem.

### Obiad

#### Udko pieczone z ziemniakami i surówką z buraczków

Sól morską	2 szczypty	2g
Zioła prowansalskie	0.5 łyżeczki	3g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Mielona papryka chili	1 szczypta	1g
Oliwa z oliwek	1.5 łyżki	15g
Szczypiorek	2 łyżeczki	10g
Ziemniaki, średnio	2 średnie sztuki	200g
Burak	2 sztuki	200g
Noga (udo) kurczaka	1 sztuka	140g

E: 602 kcal B: 32 g T: 30.1 g WO: 58.8 g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Z udka zdejmij skórę, przypraw, natrzyj 1/2 porcji oliwy i piecz w piekarniku ok. 20 min. w temp. 180 stopni C.
2. Ugotuj ziemniaki w niewielkiej ilości osolonej wody lub upiecz w piekarniku razem z mięsem.
3. Buraki ugotuj w niewielkiej ilości osolonej wody, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce.
4. Dodaj oliwę i przyprawę.

### Kolacja

#### Sałatka z awokado, szpinakiem i indykiem

Mięso z piersi indyka, bez skóry	0.5 porcji	50g
Szpinak	2 garście	50g
Awokado	0.5 sztuki	70g
Pietruszka, liście	1 łyżka	12g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Bazylija (świeża)	4 listki	4g
Curry	2 szczypty	2g
Oliwa z oliwek	2 łyżeczki	10g
Pomidory koktajlowe	5.5 sztuk	110g
Chleb żytni razowy	2 kromki	70g

E: 436 kcal B: 18.5 g T: 23.3 g WO: 50.4 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój awokado i pomidorki.
2. Pokrój mięso na kawałki i zgrilluj. Dopraw curry.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i skrop olejem.
4. Posyp posiekaną pietruszką i udekoruj bazylią.
5. Zjedz z pieczywem.



Dieta zostanie dopasowana do Ciebie na podstawie formularza, który otrzymasz do wypełnienia, obliczymy i dostosujemy odpowiednią kaloryczność pod Twój cel, i sporządzimy szybkie i w Twoim guście posiłki, tak aby przy okazji uczyć Cię też zdrowych nawyków żywieniowych.

## Dzień 3

### Śniadanie

E: 425 kcal B: 15 g T: 10.6 g WO: 71 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę na mleku (wcześniej przepłucz w zimnej wodzie).
2. Zblenduj kiwi z dodatkiem miodu i polej na ugotowaną kaszę.
3. Posyp wiórkami.

#### Jaglanka z musem kiwi

Miód pszczeli	1 łyżeczka	12g
Kiwi	1 sztuka	75g
Kasza jaglana	4 łyżki	52g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1 szklanka	250g
Wiórki kokosowe	1 łyżka	6g

### II Śniadanie

E: 300 kcal B: 11 g T: 8 g WO: 47.9 g

Ta potrawa jest już przygotowana.

Porcja: 2 / 2

#### Koktajl na kefirze z bananem

Banan	2.5 małe sztuki	300g
Kefir, 2% tłuszczu	2 szklanki	500g
Płatki migdałowe	1 łyżka	10g

### Obiad

E: 601 kcal B: 27.4 g T: 20.5 g WO: 86.2 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al'dente.
2. Szpinak podsmaż na oliwie przez kilka min. wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
3. Dodaj fetę, podlej wodą i podgrzewaj na małym ogniu, aż ser lekko się rozpuści.
4. Przypraw, dorzuć na patelnię ugotowany makaron, dodaj jogurt i wymieszaj (nie podgrzewaj już).

#### Makaron w sosie szpinakowym z fetą

Pieprz czarny mielony	2.5 szczypty	3g
Sól morską	2 szczypty	2g
Czosnek	1 ząbek	5g
Oliwa z oliwek	2 łyżeczki	10g
Szpinak	4 garście	100g
Ser typu "Feta"	0.5 porcji	25g
Jogurt grecki	3 łyżki	60g
Makaron pełnoziarnisty świderki	1.5 szklanki	105g
Woda	0.5 szklanki	125g

### Kolacja

E: 511 kcal B: 42.3 g T: 18.9 g WO: 50.1 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usuń z ryby ości.
2. Wymieszaj kawałki ryby z pokrojonymi w kosteczkę warzywami.
3. Dodaj, ugnieciony widelcem, ser.
4. Przypraw i wymieszaj z jogurtem.
5. Zjedz z pieczywem.

#### Sałatka z makreli, białego sera i ogórków

Makrela, wędzona	1 porcja	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 łyżki	75g
Ser twarogowy chudy	3 łyżki	60g
Cebula	1 mała sztuka	50g
Ogórek kwaszony	3 sztuki	150g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Chleb żytni razowy	2 kromki	70g

Staramy się, aby diety składały się z prostych i łatwo dostępnych składników.

Każdy nasz podopieczny ma z nami stały kontakt, wspólnie na bieżąco możemy modyfikować dietę i kontrolować postępy, tak aby efekt był zdrowy i optymalny. :)



A oto efekt jednej z naszych podopiecznych jaki można uzyskać z nami już w 4 tyg!

Koniecznie za



👉 **Jak widzisz**, przykładowa dieta jest szybka i prosta w przygotowaniu, posiłki można robić np na 2 dni, aby nie marnować kupionych składników, oraz nie stać w kuchni, codziennie co pozwala zaoszczędzić i czas i pieniądze.

👉 **Jest to wyłącznie podgląd**, jak to wygląda, w diecie np na 4 tyg otrzymasz gotowe 28 dni diety dzień po dniu, z możliwością wyboru śniadań, obiadów czy kolacji, oraz wymianą składników.

**Konieczn**ie daj nam znać na messenger jaki masz cel, postaramy się doradzić, i znaleźć najlepsze zdrowe rozwiązanie dla Ciebie! :)

**Będzie nam niezmiernie miło, jak zaobserwujesz nas na instagramie oraz facebook :)**



**klinika-formy.pl**



**klinika\_formy.pl**



**k.formy**

**(Jeśli klikasz w podane linki i nie działają, to spróbuj pobrać z Google Play lub Appstore inny program do otwierania PDF)**