



# Dieta

Darmowa wersja



*Kamil Owsianik*

Poniżej przedstawiam darmową wersję diety.  
**Otrzymujesz Voucher który daje Ci aż 80%** rabatu na  
pełną wersję diety, nawet do 12 tygodni!

**Aby zrealizować Voucher** - napisz do mnie na  
messenger "**GIFT**"

**GIFT**  
VOUCHER

NA PEŁNĄ WERSJĘ DIETY  
WAŻNY 24H  
KLINIKA FORMY



80%  
OFF







# Cześć!

**Nazywam się Kamil i jestem założycielem Kliniki Formy**, od 16 lat zajmuje się sportem i dietą, więc wiem jak skutecznie o siebie zadbać!

**Poniżej przesyłam darmową wersję diety.** Zapoznaj się z nią, ale weź pod uwagę, że jest to jedynie darmowa wersja. Nie znam jeszcze Twojego celu ani preferencji dotyczących składników, dlatego **możemy to wszystko ustalić na messengerze - napisz tam do mnie! :)**

**Dziś 10 pierwszych osób które napiszą do mnie na messenger, otrzymuje aż 80% rabatu na pełną wersję diety - co sprawia że masz pełen plan za grosze!**

**Na samym dole tego e-Booka przedstawiam efekty moje oraz moich klientów, żeby pokazać Ci że jesteś w najlepszych rękach!**

**Pani Dorota: -6kg, wyraźna redukcja cellulitu, tłuszczu i wody!**

Pani Dorota od dłuższego czasu próbowała być aktywna fizycznie i zdrowo się odżywiać, jednak nie zauważała oczekiwanych rezultatów. Często czuła frustrację i brak motywacji do działania, ponieważ coś jej brakowało. Na szczęście trafiła na naszą reklamę z ofertą przykładowej diety. Przeszliśmy pełną konsultację i zidentyfikowaliśmy wszystkie elementy, które były przyczyną braku efektów. Dziś Pani Dorota wygląda jak nastolatka i aktywnie uczestniczy w naszej grupie, do której również możesz dołączyć! :)

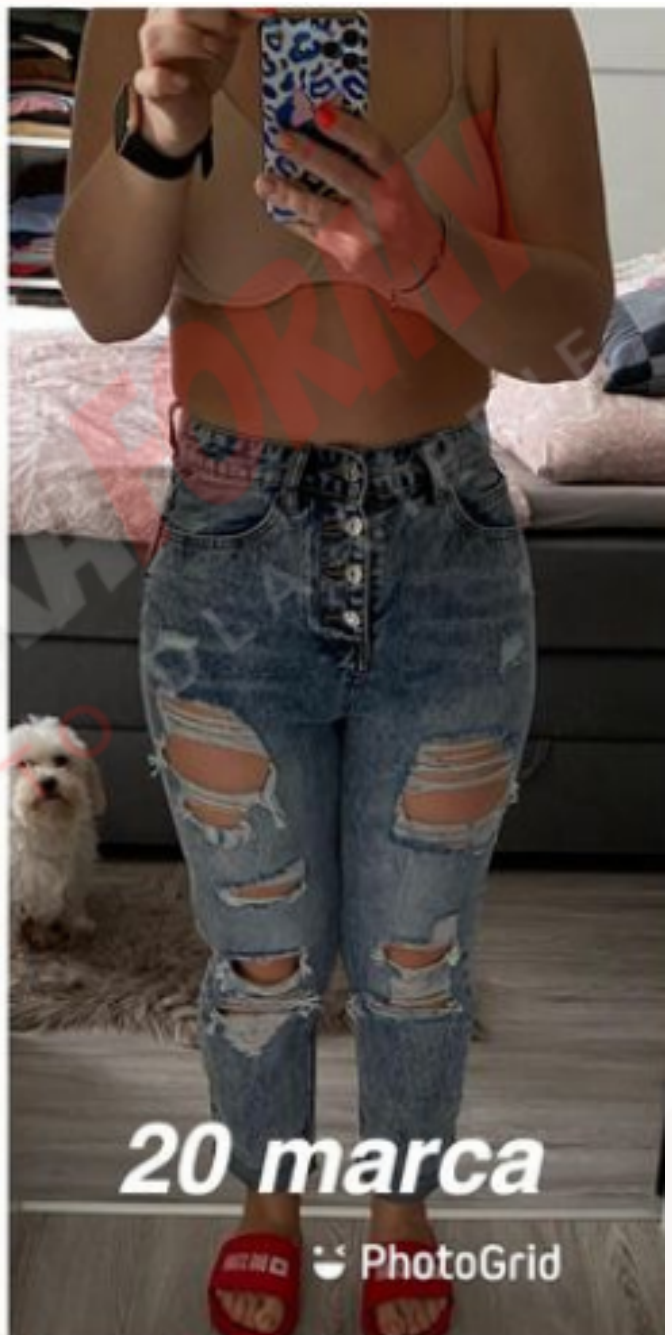
**Napisz do nas na Messenger że chcesz dołączyć do grupy.**





**Pani Ania: -8kg, kilka rozmiarów mniej, i stare spodnie pasują!**

Pani Ania, z powodu pracy siedzącej, szybko zaczęła przybierać na wadze. Brak aktywności fizycznej i niezdrowe nawyki żywieniowe sprawiły, że czuła się ciągle zmęczona, ospała i pozbawiona motywacji do wprowadzenia jakiegokolwiek zmiany. Na szczęście trafiła na naszą reklamę i po skonsultowaniu się z nami, udało nam się dostosować idealny jadłospis do jej potrzeb. Już po 4 tygodniach zauważyła redukcję zatrzymanej wody podskórnej oraz stopniowe zmniejszanie się tkanki tłuszczowej. Teraz Pani Ania cieszy się większą ilością energii i zapału do życia!





## **Pani Ewa: -12kg walka z otyłością brzuszną.**

Pani Ewa trafiła do naszej kliniki na polecenie przyjaciółki, która również korzysta z naszych usług. Jak widać na zdjęciach, Pani Ewa zmagająca się z poważnym problemem otyłości brzusznej. Czuła się bardzo niekomfortowo na basenie czy plaży i często spotykała się z nieodpowiednimi uwagami od obcych osób, takimi jak: "Który to już miesiąc?". Wiemy, że tkanka tłuszczowa w okolicach brzucha jest najbardziej oporna na redukcję.

Podstawowym błędem Pani Ewy było spożywanie zbyt małej ilości jedzenia w ciągu dnia. To prowadziło do spowolnienia przemiany materii, a w konsekwencji organizm odkładał zapasy w postaci tkanki tłuszczowej, aby zapewnić sobie energię w przypadku niedoboru pokarmu. Dlatego właściwa liczba spożywanych kalorii w ciągu dnia jest tak istotna, a zasada "im mniej tym lepiej" nie jest właściwa.

Na szczęście już po pierwszych tygodniach współpracy zauważamy ogromny postęp u Pani Ewy i jesteśmy na dobrej drodze do osiągnięcia jej celu.



**Poniżej przedstawiam kilka rodzajów diet**, jakie możemy dla Ciebie zrobić. Są to przykładowe posiłki więc weź pod uwagę że dla Ciebie możemy wykluczyć te składniki których nie lubisz.

W pełnej wersji otrzymujesz od 26 do 56 dni diety dzień po dniu, z których możesz wybierać ulubione posiłki, wykluczać te składniki których nie lubisz, itd.

Skupiam się na tym aby posiłki były skuteczne, proste i smaczne dla Ciebie, tak aby Twoja przemiana była na stałe a nie tylko na chwilę - **daję gwarancję efektów lub zwracam Ci pieniądze!**

**Dzień 1**
**Śniadanie**
**Pomarańczowy koktajl z mango i brzoskwinią (Biedronka)**

Brzoskwinia	0.5 sztuki	43g
Biedronka, Mango	0.5 sztuki	140g
Biedronka, Pomarańcza	0.5 sztuki	120g
Biedronka, Jogurt Grecki	5.5 łyżek	110g

**E: 326 kcal B: 7.3 g T: 11.5 g WO: 50.1 g**
**Czas przygotowania: 5 minut**

1. Obierz owoce (z pomarańczy usuń błonki i ewentualne pestki) i pokrój na mniejsze części.
2. Wszystkie składniki zmiksuj.

**II Śniadanie**
**Smoothie owocowe ze szpinakiem**

Pomarańcza	0.5 sztuki	120g
Banan	0.5 małej sztuki	60g
Awokado	0.5 sztuki	70g
Szpinak	0.5 garści	13g

**E: 224 kcal B: 3.4 g T: 11.1 g WO: 33.2 g**
**Czas przygotowania: 5 minut**

1. Zblenduj wszystkie składniki dodając niewielką ilość wody mineralnej.

**Obiad**
**Koktajl bananowy z kakao (Carrefour)**

Banan	0.5 dużej sztuki	110g
Awokado	1.5 duże plastry	30g
Carrefour, Kakao o Obniżonej Zawartości Tłuszczu	1 łyżeczka	5g
Carrefour, Masło Orzechowe	1 łyżeczka	10g
Carrefour, Jogurt Naturalny	1 szklanka	250g

**E: 375 kcal B: 16.2 g T: 15.7 g WO: 43.7 g**
**Czas przygotowania: 5 minut**

1. Zblenduj wszystkie składniki.
2. W razie potrzeby dolej wody.

**Kolacja**
**Sałatka z makreli z ziemniakami**

Makrela, wędzona	1 porcja	100g
Ziemniaki, późne	3 średnie sztuki	300g
Cebula	1 mała sztuka	50g
Ogórek kwaszony	2 sztuki	100g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Pietruszka, liście	1 łyżeczka	6g

**E: 509 kcal B: 28.5 g T: 16.1 g WO: 68.6 g**
**Czas przygotowania: 20 minut**

1. Ugotuj ziemniaki. Usuń z ryby ości.
2. Wymieszaj kawałki ryby z pokrojonymi w kosteczkę warzywami.
3. Przypraw i wymieszaj z jogurtem.



**Dzień 1**
**Śniadanie**
**Jajecznica z łososiem i warzywami**

Pieprz czarny mielony	1.5 szczypty	2g
Olej kokosowy	0.5 łyżki	8g
Seler naciowy	1 łydoga	46g
Papryka czerwona	0.5 małej sztuki	65g
Chleb żytni pełnoziarnisty	0.5 kromki	18g
Ogórek	0.5 małej sztuki	25g
Łosoś, wędzony	0.5 porcji	50g
Jaja kurze całe	1.5 sztuki	83g

E: 341 kcal B: 24 g T: 21 g WO: 18.1 g

**Czas przygotowania:** 15 minut

1. Na oleju podsmażamy łososia i drobno posiekany seler.
2. Doprawiamy pieprzem i dodajemy jajka. Smażymy aż się zetną.
3. Podajemy z cienko pokrojonym chlebem, papryką i ogórkiem.

**II Śniadanie**
**Frittata paleo z brokułem**

Jaja kurze całe	2 sztuki	111g
Brokuły	0.5 porcji	50g
Cebula	0.5 małej sztuki	25g
Olej kokosowy	0.5 łyżeczki	5g
Pomidor	0.5 małej sztuki	30g
Pieczarka uprawna, świeża	1.5 duże sztuki	53g
Czosnek	0.5 ząbka	3g

E: 238 kcal B: 17.6 g T: 16.3 g WO: 8.4 g

**Czas przygotowania:** 20 minut

1. Rozbij jajka.
2. Pokrój warzywa w kostkę.
3. Na rozgrzanym oleju zeszklij cebulę.
4. Dodaj na patelnię pieczarki i brokuła. Podgrzewaj do momentu aż brokuł zmięknie.
5. Dodaj pozostałe składniki.
6. Trzymaj do momentu aż jajka się zetną.

**Obiad**
**Makaron z brokułem i awokado, owoc**

Oregano (suszone)	1 łyżeczka	6g
Sól biała	0.5 szczypty	1g
Pieprz czarny mielony	0.5 szczypty	1g
Czosnek	0.5 ząbka	3g
Oliwa z oliwek	0.5 łyżki	5g
Awokado	0.5 sztuki	70g
Makaron penne, pełnoziarnisty	0.5 szklanki	43g
Brokuły	0.5 sztuki	250g
Pomarańcza	0.5 sztuki	120g

E: 451 kcal B: 16.7 g T: 18.4 g WO: 69 g

**Czas przygotowania:** 20 minut

1. Makaron i brokuł ugotuj al'dente.
2. Odcedź z wody i przestudź.
3. Dodaj oliwę, przyprawy i pokrojone w kostkę awokado.
4. Wymieszaj składniki.
5. Owoc zjedz jako dodatek do posiłku.

**Kolacja**
**Łosoś na parze z kaszą jaglaną i brokułami, owoc (Carrefour)**

Łosoś, świeży	1 porcja	100g
Sok z cytryny	0.5 łyżki	3g
Koper ogrodowy	0.5 łyżeczki	2g
Sól morską	2 szczypty	2g
Kiwi	0.5 sztuki	38g
Carrefour, Kasza Jaglana	3.5 łyżki	46g
Carrefour, Brokuły Mrożone	0.5 porcji	50g

E: 399 kcal B: 26.6 g T: 15 g WO: 39 g

**Czas przygotowania:** 20 minut

1. Kaszę przepłukaj kilka razy letnią wodą i ugotuj od wrzącej.
2. Skrop rybę sokiem z cytryny, posyp posiekanym koperkiem i ugotuj w parowarze.
3. Brokuły ugotuj osobno i podaj z rybą i kaszą.
4. Owoc zjedz jako dodatek do posiłku.

## Dzień 1

### Śniadanie

#### Owsianka z gruszką i bakaliami (Lidl)

Mleko ryżowe, niesłodzone	1 szklanka	250g
Chia, nasiona	0.5 łyżki	5g
Daktyle, suszone	1.5 sztuki	8g
Lidl, Płatki Owsiane Nordwaldtaler	3 łyżki	30g
Lidl, Gruszka	0.5 sztuki	65g
Lidl, Orzechy Laskowe Prażone	0.5 łyżki	8g

E: 363 kcal B: 7.2 g T: 11.8 g WO: 58.2 g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zagotuj mleko razem z płatkami i nasionami.
2. Pokrój owoc i dodaj do owsianki.
3. Dodaj orzechy i daktyle.

### II Śniadanie

#### Chia z jogurtem kokosowym, kiwi i płatkami migdałów

Planton, Jogurt Kokosowy bez Cukru	1 opakowanie	160g
Chia, nasiona	1.5 łyżki	15g
Płatki migdałowe	0.5 łyżki	5g
Kiwi	0.5 sztuki	38g

E: 263 kcal B: 5.1 g T: 17.6 g WO: 22.7 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wymieszaj zmiśowane owoce z jogurtem (można rozgnieść widelcem) i dodaj chia.
2. Wymieszaj i posyp płatkami.
3. Odstaw na min. pół godziny by chia zgęstniało.

### Obiad

#### Dorsz w sosie curry z ryżem i brokułem

Dorsz, świeży	1 porcja	100g
Skrobia ziemniaczana	0.5 łyżeczki	6g
Olej rzepakowy uniwersalny	0.5 łyżki	5g
Tao Tao, Czerwona Pasta Curry	0.5 łyżki	8g
Mleczko kokosowe (21 %)	0 szklanki	0g
Mielona papryka słodka	1.5 szczypty	2g
Sok z limonki	0.5 łyżki	3g
Sos rybny	0.5 łyżeczki	3g
Szpinak	1.5 garści	38g
Ryż basmati	0.5 woreczka	50g
Brokuły	1.5 porcje	150g
Kolendra, liście	0.5 garści	3g

E: 385 kcal B: 27.2 g T: 7 g WO: 54.9 g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotować ryż i brokuła.
2. Dorsza pokroić na porcje. Doprawić solą oraz pieprzem, delikatnie obtoczyć w skrobi.
3. Rozgrzać patelnię z olejem. Dorsza obsmażyć z każdej strony po około minucie.
4. Dodać pastę curry na patelnię, a po chwili wlać mleko kokosowe i dodać paprykę w proszku, wymieszać i zagotować. Rybę delikatnie przewrócić na drugą stronę.
5. Gotować przez ok. 2 minuty aż sos zgęstnieje, w międzyczasie polewając rybę z wierzchu sosem.
6. Skropić limonką lub cytryną, można też doprawić sosem rybnym. Na koniec dodać szpinak i zanurzyć go w sosie.
7. Odstawić z ognia, posypać kolendrą i podawać na ryżu z ugotowanymi brokułami.

### Kolacja

#### Grzanki z pastą z pieczarek i awokado

Chleb pszenny	3 kromki	75g
Pieczarka uprawna, świeża	2 małe sztuki	40g
Awokado	0.5 sztuki	70g
Czosnek	0.5 ząbka	3g
Sól morską	1.5 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	1.5 szczypty	2g
Oliwa z oliwek	0.5 łyżki	5g

E: 365 kcal B: 9.2 g T: 16.9 g WO: 49.2 g

Czas przygotowania: 25 minut

1. Pokrój umyte pieczarki i awokado.
2. Zmiksuj warzywa z oliwą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
3. Wymieszaj pastę z przyprawami.
4. Posmaruj pastą pieczywo i piecz ok. 15 min w 180 st.



## Dzień 1

### Śniadanie

#### Jajecznica z pieczarkami i porem

Jaja kurze całe	1.5 sztuki	83g
Por	0.5 kawałka	25g
Pieczarka uprawna, świeża	4 małe sztuki	80g
Chleb żytni razowy	1.5 kromki	53g
Sól morska	1.5 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	1.5 szczypty	2g
Oliwa z oliwek	0.5 łyżki	5g

E: 297 kcal B: 16.4 g T: 14.3 g WO: 32.4 g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Na rozgrzaną patelnię dodaj oliwę.
2. Następnie pokrojone warzywa.
3. Kiedy warzywa zmiękną dodaj roztrzepane i przyprawione jajka.
4. Smaż, aż jajka się lekko zetną.
5. Podaj z pieczywem.

### II Śniadanie

#### Koktajl z kiwi i jarmużu

Jarmuż	1.5 garście	30g
Kiwi	1.5 sztuki	113g
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu	1 szklanka	250g
Siemię lniane, nasiona	1 łyżeczka	5g
Płatki owsiane	1 łyżka	10g

E: 228 kcal B: 12.6 g T: 4.8 g WO: 37.6 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystko razem.

### Obiad

#### Danie meksykańskie z kaszą pęczak i indykiem

Kasza jęczmienna, pęczak	8 łyżek	120g
Bulion warzywny (domowy)	1 szklanka	250g
Oliwa z oliwek	1.5 łyżeczki	8g
Cebula	1 mała sztuka	50g
Papryka czerwona	1 duża sztuka	230g
Czosnek	1.5 ząbki	8g
Cukinia	1 średnia sztuka	300g
Kminek mielony	1 szczypta	1g
Oregano (suszone)	1 łyżeczka	5g
Mielona papryka chili	1.5 szczypty	2g
Kurkuma	1.5 szczypty	2g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 łyżka	20g
Kukurydza, konserwowa	2.5 łyżki	38g
Fasola czerwona, konserwowa	2.5 łyżki	50g
Ser mozzarella	3.5 plastry	53g
Szczypiorek	1.5 łyżki	15g
Mięso z piersi indyka, bez skóry	1.5 porcje	150g

E: 530 kcal B: 33.9 g T: 13.8 g WO: 76.4 g

Czas przygotowania: 45 minut

1. Kaszę wypłukać i dodać do garnka, zalać bulionem. Gotować pod przykryciem około 30 minut, do momentu wchłonięcia płynu.
2. Na dużej patelni (najlepiej w woku) rozgrzać oliwę i zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę.
3. Następnie dodać pokrojoną w kostkę paprykę, indyka oraz cukinię - smażyć przez ok. 8 minut. W międzyczasie doprawić warzywa solą oraz pieprzem. Pod koniec dodać starty czosnek.
4. Dodać ugotowaną kaszę oraz wszystkie przyprawy. Smażyć przez około 3 minuty. Dodać koncentrat pomidorowy i wymieszać.
5. Dodać odcedzoną kukurydzę i fasolę - wymieszać i podgrzać.
6. Wszystko wymieszać ze szczypiorkiem i posypać serem, odstawić na chwilę aby ser się rozpuścił.

Porcja: 1 / 2

### Kolacja

#### Salatka z indykiem, serem feta i oliwkami

Mięso z piersi indyka, bez skóry	1 porcja	100g
Ser typu "Feta"	0.5 porcji	25g
Salata	3.5 liście	18g
Rukola	1.5 garście	30g
Oliwki zielone marynowane, konserwowe	1 łyżka	20g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1.5 łyżki	38g
Sól morska	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1.5 szczypty	2g
Czosnek	1 ząbek	5g
Chleb żytni razowy	1.5 kromki	53g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5g

E: 365 kcal B: 30 g T: 14.2 g WO: 35 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 salatkę sosem.



## Dzień 1

### Śniadanie

E: 335 kcal B: 25.5 g T: 13.8 g WO: 33 g

#### Sałatka z kurczakiem, serem feta i pestkami dyni, pieczywo

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0.5 porcji	50g
Ser typu "Feta"	0.5 porcji	25g
Pomidory koktajlowe	2 sztuki	40g
Kukurydza, konserwowa	0.5 łyżki	8g
Sałata	2.5 liście	13g
Rukola	2 garście	40g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 łyżki	50g
Sól morską	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Czosnek	1 ząbek	5g
Dynia, pestki	1 garść	15g
Chleb żytni pełnoziarnisty	1 kromka	35g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso przypraw i ugrilluj na patelni. Pokrój na kawałki.
2. Wymieszaj jogurt z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami.
3. Mięso wymieszaj z warzywami i kostkami sera.
4. Polej sałatkę sosem.
5. Posyp, uprażonymi na suchej patelni, nasionami.
6. Sałatkę zjedz z pieczywem.

### II Śniadanie

E: 200 kcal B: 21.3 g T: 8.9 g WO: 10.1 g

#### Twaróg z suszonymi pomidorami i czarnymi oliwkami

Sól biała	0.5 szczypty	1g
Pieprz czarny mielony	0.5 szczypty	1g
Szczypiorek	0.5 łyżki	5g
Olej lniany	0.5 łyżki	5g
Suszone pomidory	1 sztuka	7g
Ser twarogowy chudy	0.5 opakowania	100g
Oliwki czarne	1.5 łyżki	30g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg rozgnieć w misce widelcem, dodaj olej i przyprawy.
2. Pomidory i oliwki pokrój, szczypiorek posiekaj i dodaj do twarogu, wymieszaj.

### Obiad

E: 637 kcal B: 30.6 g T: 29.7 g WO: 65.2 g

#### Komosa ryżowa z awokado, tuńczykiem i jajkiem

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	0.5 szklanki	90g
Jaja kurze całe	0.5 sztuki	28g
Awokado	0.5 sztuki	70g
Rukola	0.5 garści	10g
Sól morską	1.5 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	1.5 szczypty	2g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Sok z cytryny	1 łyżka	6g
Tuńczyk w wodzie	0.5 opakowania	60g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj komosę i jajko na twardo.
2. Wymieszaj komosę z pokrojonym jajkiem, odcedzonym tuńczykiem, awokado i liśćmi rukoli.
3. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny i przyprawami.
4. Polej sosem sałatkę.

### Kolacja

E: 277 kcal B: 6.6 g T: 16.2 g WO: 31.3 g

#### Chleb chrupki z pastą z pestek dyni

Dynia, pestki	0.5 garści	8g
Suszone pomidory w oleju	2.5 plastry	50g
Oliwa z oliwek	0.5 łyżki	5g
Czosnek	1 ząbek	5g
Chleb chrupki	3 kromki	21g

Czas przygotowania: 60 minut

1. Zalej pestki z dyni gorącą wodą.
2. Odstaw na ok. 40 min.
3. Zmiksuj razem suszone pomidory, oliwę, przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Do powstałego 'sosu' dodaj pestki dyni.
5. Zmiksuj wszystko ponownie w celu uzyskania pasty.
6. Podawaj z pieczywem.

## Dzień 1

### Śniadanie

**E: 390 kcal B: 36.9 g T: 25.2 g WO: 4.5 g**

#### Omlęt twarogowy z kabanosem, mozzarellą i sałatą

Ser twarogowy chudy	45 g 1.5 plastry
Jaja kurze całe	110 g 2 sztuki
Sól morską	1 g 0.5 szczypty
Pieprz czarny mielony	1 g 1 szczypta
Sałata masłowa	15 g 1.5 liście
Sałata rzymska	35 g 1 liść
Kabanosy z kurczaka	45 g 1 sztuka
Ser mozzarella	15 g 1 plaster
Olej rzepakowy uniwersalny	3 g 0.5 łyżeczki

**Czas przygotowania: 20 minut**

1. Wszystko dokładnie wymieszać oprócz sera, kabanosa i sałat.
2. Smażyć na lekko natłuszczonej patelni pod przykryciem na minimalnym płomieniu.
3. Gdy całość się zetnie - na 1/2 omlęta wykładamy ser i pokrojonego drobno kabanosa, na chwilę przykrywamy aby ser lekko się rozpuścił, zdejmujemy z patelni dodaje sałatę i składamy na pół.

### II Śniadanie

**E: 190 kcal B: 24.6 g T: 9 g WO: 2.9 g**

#### Pasta z łososia i cebuli

Łosoś, wędzony	100 g 1 porcja
Serek wiejski naturalny	20 g 1 łyżka
Cebula czerwona	8 g 0.5 plastra
Szczypiorek	20 g 0.5 pęczka
Pieprz czarny mielony	1 g 1 szczypta

**Czas przygotowania: 5 minut**

1. Cebulę i szczypiorek drobno posiekać.
2. Łososia drobno porwać i wymieszać całość składników.
3. Doprawić pieprzem (można dodać też np. soku z cytryny lub innych ulubionych przypraw).

### Obiad

**E: 470 kcal B: 55.6 g T: 26.3 g WO: 4.7 g**

#### Pierś z kurczaka zapiekana w kiszzonej kapuście

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	500 g 5 porcji
Kapusta kwaszona	55 g 0.5 szklanki
Cebula	25 g 0.5 małej sztuki
Pieczarka uprawna, świeża	70 g 3.5 małe sztuki
Oliwa z oliwek	45 g 4.5 łyżki
Ziele angielskie	1 g 0.5 sztuki
Liść laurowy	1 g 0.5 liścia
Pieprz czarny mielony	2 g 1.5 szczypty
Sól morską	2 g 1.5 szczypty
Kminek mielony	3 g 0.5 łyżeczki

**Czas przygotowania: 50 minut**

1. Mięso pokrój na kawałki i dopraw solą i pieprzem.
2. Podsmaż na oliwie. Dodaj pokrojoną w kawałki cebulę i pieczarki.
3. Do naczynia żaroodpornego włóż posiekaną kapustę, mięso, cebulę i pieczarki. Przypraw. Podlej wodą i zakryj folią aluminiową.
4. Piecz w piekarniku w 180 st przez ok. 40-50 min aż kapusta zmięknie. Parę minut przed końcem ściągaj folię.

**Porcja: 1 / 2**



## Dzień 1

### Śniadanie

E: 381 kcal B: 36.6 g T: 9 g WO: 55.4 g

#### Czekoladowe naleśniki z twarogiem i malinami

Jaja kurze całe	28 g 0.5 sztuki
Pilos, Mleko 1,5%	53 g 3.5 łyżki
Woda	175 g 0.7 szklanki
Mąka pszenna, typ 1850	45 g 3 łyżki
Kakao 16%, proszek	3 g 0.5 łyżeczki
Spray do smażenia PAM	2 g 0.5 porcji
Pilos, Twaróg Chudy	125 g 0.5 opakowania
Maliny, mrożone	35 g 0.5 garści
Wiórki kokosowe	3 g 0.5 łyżki
Radix-Bis, Erytrol	10 g 1 łyżka

Czas przygotowania: 30 minut

1. Do pojemnika blendera wbijamy jajko, dodajemy mleko, wodę, mąkę, kakao i całość blendujemy.
2. Do powstałej masy dodajemy olej i ewentualnie delikatnie dosładzamy.
3. Rozgrzewamy patelnię i na suchej patelni smażymy dwa grubsze naleśniki. W międzyczasie twaróg rozrabiamy widelcem z dodatkiem mleka lub wody i dosładzamy do smaku erytrytolem.
4. W tym miejscu polecam też dodać kilka kropel aromatu waniliowego.
5. Przygotowane naleśniki smarujemy twarogiem, składamy na pół. Polecam dodatkowo podgrzać je ponownie na suchej patelni.
6. Maliny odmrażamy i zgniatamy widelcem na tzw. "mus".
7. Nakładamy maliny na naleśniki i posypujemy całość wiórkami kokosowymi.

### II Śniadanie

E: 244 kcal B: 2.7 g T: 3.8 g WO: 51.3 g

#### Bananowy koktajl z kakao

Mleko ryżowe, niesłodzone	250 g 1 szklanka
Banan	110 g 0.5 dużej sztuki
Kakao 16%, proszek	5 g 0.5 łyżki

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystko razem.

### Obiad

E: 401 kcal B: 14.9 g T: 16.8 g WO: 56.4 g

#### Kasza gryczana z jarmużem i fetą, owoc

Kasza gryczana	46 g 3.5 łyżki
Jarmuż	60 g 3 garście
Mielona papryka chili	2 g 1.5 szczypty
Czosnek	3 g 0.5 ząbka
Sól morska	1 g 0.5 szczypty
Suszone pomidory w oleju	40 g 2 plastry
Olej kokosowy	5 g 0.5 łyżeczki
Ser typu "Feta"	25 g 0.5 porcji
Gruszka	65 g 0.5 sztuki

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę. Wystudź.
2. Na oleju podsmaż czosnek (przeciśnięty przez praskę) i pokrojony jarmuż. Przypraw.
3. Dodaj pokrojone pomidory.
4. Wymieszaj kaszę z warzywami.
5. Dodaj kostki sera.
6. Owoce zjedz jako dodatek do posiłku.

## Dzień 1

### Śniadanie

E: 427 kcal B: 8.2 g T: 9.4 g WO: 81.4 g

#### Amarantus z musem bananowo-kakaowym

Amarantus, ziarno	35 g 3.5 łyżki
Banan	220 g 1 duża sztuka
Kakao 16%, proszek	3 g 0.5 łyżeczki
Planton, Jogurt Kokosowy	80 g 0.5 opakowania

Czas przygotowania: 20 minut

1. Do gotującej się wody wrzuc ziarna amarantusa. Zagotuj. Odstaw pod przykryciem do napęcznienia. Możesz przygotować wieczorem. Przełóż do miseczki.
2. Banana rozgnieść widelcem, wymieszać z jogurtem i kakao - można zmiksować na gładką masę.
3. Amarantus przełożyć do miseczki, połączyć musem.

### II Śniadanie

E: 180 kcal B: 5.9 g T: 6.8 g WO: 25 g

#### Amarantus z lnem, płatkami migdałów i borówkami

Amarantus, ziarno	25 g 2.5 łyżki
Alpro, Mleko Migdałowe	131 g 0.5 szklanki
Len, nasiona	3 g 0.5 łyżeczki
Płatki migdałowe	5 g 0.5 łyżki
Borówka amerykańska	25 g 0.5 garści

Czas przygotowania: 20 minut

1. Do gotującego się mleka wrzuc ziarna amarantusa. Zagotuj. Dodaj siemię lniane. Wymieszaj. Odstaw pod przykryciem do napęcznienia.
2. Przełóż do miseczki.
3. Posyp płatkami migdałów i borówkami.

### Obiad

E: 472 kcal B: 25 g T: 12.1 g WO: 73.4 g

#### Wegański makaron "serowy"

Bazyliia (świeża)	8 g 7.5 listków
Makaron ryżowy	40 g 1 porcja
Brokuły	150 g 1.5 porcje
Orzechy nerkowca	18 g 0.5 garści
Mleko sojowe, niesłodzone, wzbogacane	50 g 0.2 szklanki
Soczewica czerwona, nasiona suche	42 g 3.5 łyżki
Sól biała	1 g 0.5 szczypty
Pieprz czarny mielony	1 g 0.5 szczypty
Oregano (suszone)	1 g 0.5 szczypty
Bazyliia (suszona)	1 g 0.5 szczypty

Czas przygotowania: 85 minut

1. Makaron i brokuły ugotować - osobno.
2. Namoczyć orzechy w ciepłej wodzie przez min 1 godz. (a lepiej ok 4).
3. Soczewicę ugotować po czym przetrzeć do blendera, dodać namoczone orzechy i zmiksować na gładką masę.
4. Dodać mleko i płatki drożdżowe (jeśli mamy), doprawić kurkumą, solą, pieprzem, oregano i bazylią.
5. W razie potrzeby dolać więcej mleka (konsystencja powinna być luźna).
6. W dużym rondlu wymieszać sos z makaronem i pokrojonymi brokami, podgrzać chwilę mieszając delikatnie.



**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. :)**

**👉 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! :)

# Trochę o mnie

---

Nazywam się **Kamil Owsianik** i od ponad 16 lat jestem zaangażowany w aktywność fizyczną, głównie w dziedzinie sportów siłowych. Przez ten czas dbałem również o zdrowe, zrównoważone odżywianie, unikając skrajnych podejść. Moją zasadą jest kierowanie się zdrowym rozsądkiem i nigdy się nie poddawanie.

Z moim wsparciem, nie tylko osiągniesz swój cel, ale nauczysz się również samodzielnie kontrolować swoje postępy. Otrzymasz długoterminowe wsparcie i dołączysz do rosnącej społeczności, która zapewni Ci nieustającą motywację do działania.

Już od 2008 roku, mając zaledwie 12 lat, zainteresowałem się podnoszeniem ciężarów, szczególnie wyciskaniem sztangi na ławce poziomej. To było ćwiczenie, które w tamtych czasach każdy chciał być mistrzem. Wtedy postanowiłem, że będę trenować przez całe życie. I tak 16 lat kontynuuję treningi, w 2020r założyłem Klinikę Formy, aby zarażać innych tym samym celem.

Moją inspiracją była stara bajka - Dragon Ball, gdzie postacie miały niesamowite sylwetki, i chciałem wyglądać jak superbohater. To motywowało mnie do regularnych treningów.

W tamtych czasach nie miałem jeszcze dostępu do internetu ani wiedzy na temat treningu. Szukałem informacji w sportowych czasopiśmie, które pomagały mi w wykonywaniu ćwiczeń, odpowiednim odżywianiu i suplementacji. Trafiłem na artykuł o kulturystce Pavlo Jablonickym, który uświadomił mi, że sylwetka jak z bajki jest osiągalna w rzeczywistości. To dało mi dodatkową motywację do działania na lata.

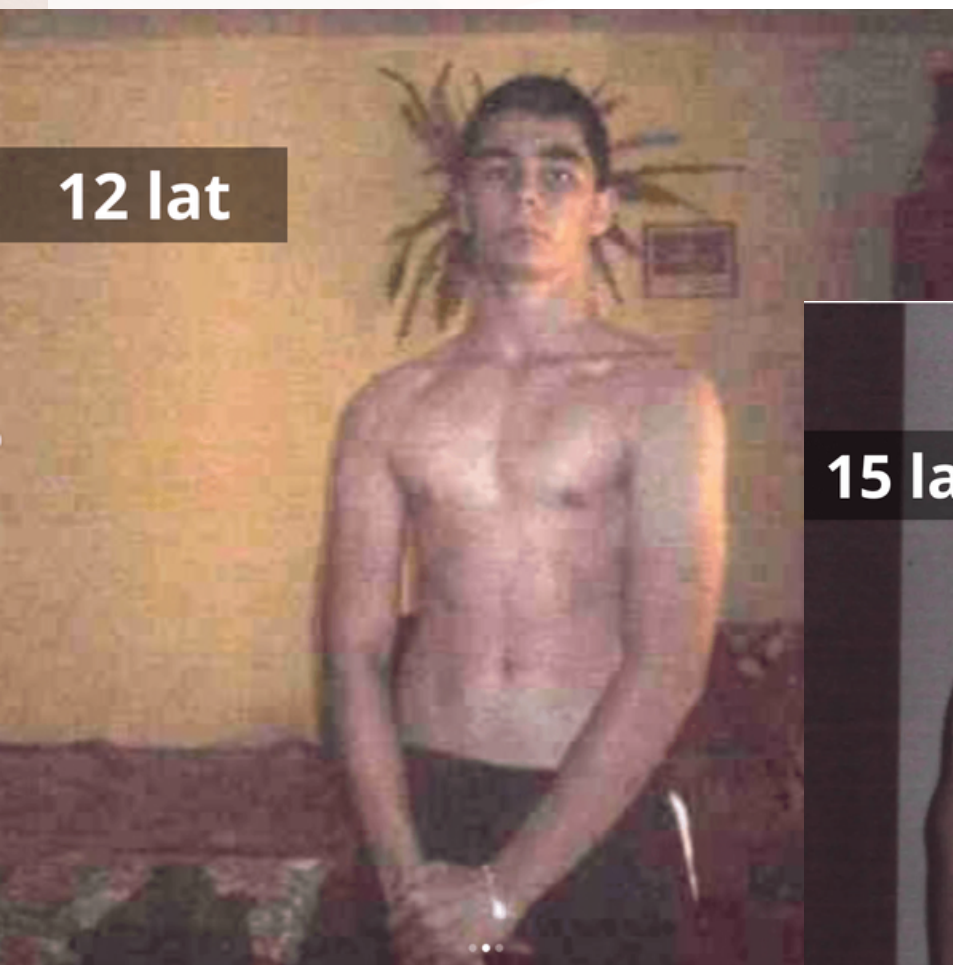


Po 6 latach regularnych treningów, od razu po ukończeniu 18 lat, zdecydowałem się zapisać na szkolenia i kursy związane z kulturystyką. W 2014 roku ukończyłem szkolenie na trenera kulturystyki, a w 2015 roku szkolenie na trenera personalnego.

Dzięki tym kwalifikacjom mogłem rozpocząć pracę z ludźmi i stopniowo zdobywać doświadczenie, co teraz umożliwiła mi skuteczną i bezpieczną pomoc osobom dołączającym do mojej Kliniki Formy.

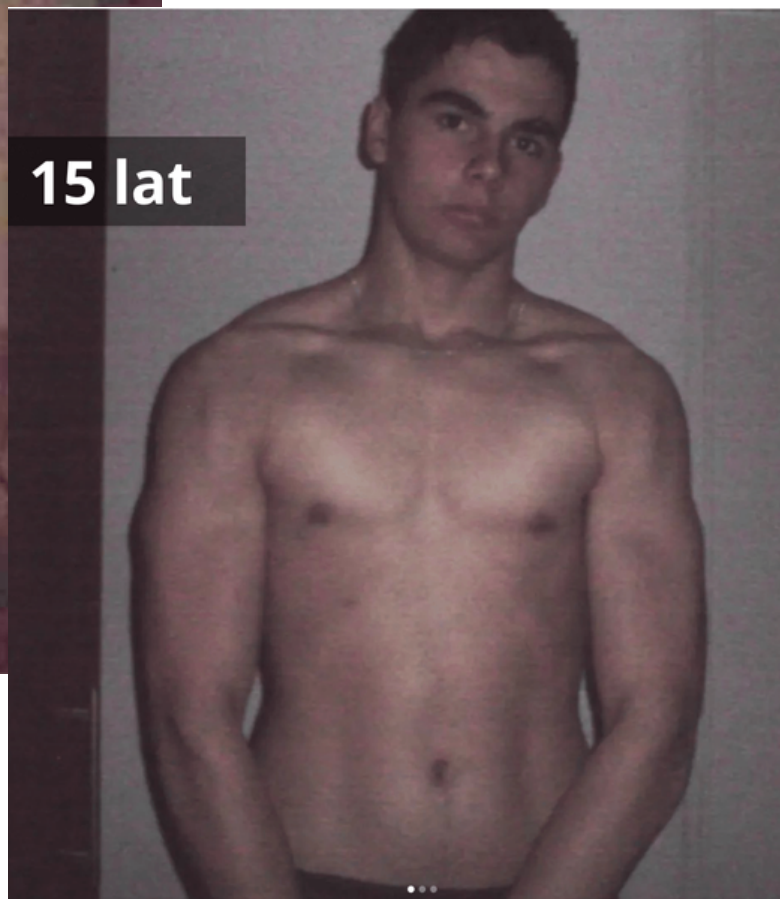
Mogę z pewnością powiedzieć i być dumny z faktu, że nie jestem zwykłym trenerem, ale trenerem z pasją! Dlatego u mnie nie ma czegoś takiego jak "niemożliwe". Łamię psychiczne bariery, z którymi ludzie nie mogą sobie poradzić przez wiele lat. Cieszę się, że mogę skutecznie pomagać i mam nadzieję, że również Tobie pomogę.

**12 lat**



**Pierwsze miesiące treningów**

**15 lat**



**Po 3 latach treningów**

**17 lat**



**Tu już jako 17 latek**

**20 lat**



**Tu już jako 20 latek z bardzo  
dobrymi wynikami na wyciskanie  
sztangi leżąc  
Wpisz na YouTube: "170kg Kamil  
Owsianik"**

**27 lat**



**27 lat - powrót po poważnej kontuzji  
aktualna waga 108kg sytej masy  
mięśniowej!**



**Nie myśl, że cały czas miałem kolorowe życie!** Też doświadczałem trudności, zwłaszcza w czasie pandemii, gdy byłem zmuszony pracować zdalnie. Miałem wiele problemów na głowie, doświadczałem stresu i braku czasu, co sprawiło, że zaniedbałem swoją formę. Moja waga sięgnęła nawet 120 kg, a tłuszcz pokrywał każdy mięsień, a co gorsza, moje serce mocno ucierpiało, a ciśnienie krwi sięgało nawet 200/150.

To był sygnał, że muszę jak najszybciej wrócić do formy i odłożyć wszystkie problemy na bok, aby przywrócić zdrowie. Każdy problem staje się niczym, gdy tracimy zdrowie, a nawet życie.





**Jak widzisz, każdy ma gorsze chwile w życiu.** Ważne jest, aby z tych chwil wstać jeszcze silniejszym. **A czy Ty również chcesz zmienić swoje życie?**

**Dziękuję Ci** za poświęcenie chwili na przeczytanie tego e-booka. W zamian zgłoś się do mnie na Messenger po BON na 80% rabatu na pełną wersję diety dostosowanej do Ciebie!





## Odblokuj pełen dostęp!

Zapytaj na messenger czy jest jeszcze dostępny **BON na 80%** dla nowych osób, na pełną wersję diety.





## Odblokuj pełen dostęp!

Zapytaj na messenger czy jest jeszcze dostępny **BON na 80%** dla nowych osób, na pełną wersję diety.



## Odblokuj pełen dostęp!

Zapytaj na messenger czy jest jeszcze dostępny **BON na 80%** dla nowych osób, na pełną wersję diety.





## Odblokuj pełen dostęp!

Zapytaj na messenger czy jest jeszcze dostępny **BON na 80%** dla nowych osób, na pełną wersję diety.



## Odblokuj pełen dostęp!

Zapytaj na messenger czy jest jeszcze dostępny **BON na 80%** dla nowych osób, na pełną wersję diety.