

ZDOBĄDŹ ZDROWE
NAWYKI
ŻYWIENIOWE!

JEDNODNIOWE MENU

"Nie tylko schudniesz ale
również nauczę Cię jak samej
kontrolować swoją wagę."

Witaj Kochana!

Darmowa dieta jednodniowa jest jedynie zobrazowaniem tego, jak wygląda przykładowy dzień na mojej diecie.

Przy podjęciu pełnej współpracy dostarczam Tobie pełnego wsparcia oraz wszystkiego, co niezbędne do tego, aby osiągnąć efekt.

Zarówno odpowiednio zbilansowane posiłki jak i zestaw ćwiczeń, które będą najefektowniej działać na Twoje ciało - w końcu gdy już zmuszasz się do wysiłku, to niech przynosi on jak najszybszy efekt. Dodatkowo wiele zaleceń i praktycznych wskazówek.

Nauczę Cię zdrowego trybu życia, dzięki czemu sama nauczysz się kontrolować swoją wagę i przez co nigdy nie będzie efektu jojo.

Oczywiście możesz stosować ją dłużej niż jeden dzień. Niestety jest to jedynie dieta jednodniowa więc nie ma w niej tylu propozycji co przypadku gdy układam dietę na cały miesiąc ale masz okazję przekonać się jak wygląda przykładowy dzień na mojej diecie.

Ułożyłem dla Ciebie po dwa warianty każdego posiłku - w diecie miesięcznej masz o wiele większy wybór a co najważniejsze w oparciu o ankietę gdzie zaznaczasz jakich produktów nie lubisz.

Nigdy nie opuszczaj żadnego posiłku - to ważne! Możesz część zostawić na talerzu ale nie opuszczaj.

Pamiętaj, że takie kwestie, jak przyprawy czy warzywa podane w przepisach możesz dowolnie zamieniać, bo nie mają one wpływu na tym etapie na całokształt diety.



UWAGI

 Na mojej diecie zawsze możesz dowolnie wybierać między wariantami a nawet jeść dwa dni to samo na obiad.

 Przy miesięcznej współpracy otrzymasz kilkadziesiąt przepisów!

 Zanim ułożę dietę na miesiąc musisz wypełnić formularz i opisać mi jakich produktów nie lubisz.

 Do każdej diety otrzymasz zestaw ćwiczeń pod te partie ciała, które chcesz szczególnie poprawić



Na miesięcznej diecie spadek wagi ciała jest w granicach 4-7kg

MOŻESZ CHUDNAĆ JEDZĄC SMACZNIE SZYBKO I TANIO!



ŚNIADANIA

Wariant

1 i 2



"Jajecznica z cebulą i pomidorem + pieczywo"

Przygotowanie:

3szt – Jaja kurze całe
10 g – Cebula
1.5 g – Szczypiorek
5g – Masło ekstra
85 g – Pomidor
1 g – Pieprz czarny
1 g – Sól biała
2 kromki pieczywa

Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na patelni z dodatkiem masła, aż się zeszkli. Pomidora pokroić i dodać do cebuli. Chwilę poddusić. Następnie wbić jajko i doprawić solą i pieprzem, wszystko razem wymieszać. Na koniec posypać jajecznicę pokrojonym szczypiorkiem.



"Jaglanka kokosowo - brzoskwiniowa"

20 g – Wiórki kokosowe
200 ml – Mleko sojowe lub zwykłe
85 g – Brzoskwinia
10 g – Kakao 16%, proszek
60 g – Kasza jaglana

Kaszę ugotować na mleku roślinnym z dodatkiem wiórek kokosowych. Następnie dodać kakao, plasterki brzoskwini i podawać na ciepło.

2 ŚNIADANIA

Wariant 1 i 2



"Deser serowo-jogurtowy z malinami i morelami"

Przygotowanie:

150 g – Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu
140 g – Maliny
10 g – Miód pszczeli
60 g – Morele
8 g – Otręby 4 zbóż owsiane
30 g – Ser twarogowy chudy

Sposób przygotowania

Zmiksuj jogurt ser i miód. Dodaj pokrojone w kostkę morele oraz maliny i otręby.



"Brzoskwiniowy deser serowo-jogurtowy z cynamonem"

80 g – Brzoskwinia
150 g – Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu
5 g – Miód pszczeli
4 g – Otręby owsiane
30 g – Ser twarogowy chudy

Sposób przygotowania

Zmiksować jogurt, ser, miód oraz otręby. Dodać pokrojone w drobną kostkę brzoskwinie.



OBIADY

Wariant 1 i 2



"Kurczak w sosie tzatziki"

Przygotowanie:

ok. 170g fileta z kurczaka, zioła prowansalskie, 1 łyżka serka Bieluch, 1/2 małego zielonego ogórka, odrobina czosnku, soli i pieprzu. + 60g ryżu (czyli pół torebki)

Kurczaka rozbij delikatnie tłuczkiem, pokrój na małe kwadraty, posyp ziołami prowansalskimi. Smaż na patelni z małym dodatkiem wody lub bulionu. Serek wymieszaj ze startym na tarce ogórkiem i czosnkiem, dopraw do smaku. Podawać z 60g ryżu basmati lub brązowego.



"Fit placki ziemniaczane z koperkiem i fetą"

Koper ogrodowy – 2 łyżki
Mąka gryczana lub inna – 20 g
Ser typu „Feta” – 40 g
Sól – Szczypta
Ziemniaki – 200 g
Pieprz czarny mielony – Szczypta

Ziemniaki ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Lekko odsączamy z nadmiaru wody. Dodajemy posiekany koperek i mąkę gryczaną oraz sporą szczyptę soli. Z tak przygotowanego ciasta smażymy na suchej patelni cienkie placki ziemniaczane. Podajemy je z jeszcze większą ilością koperku i fetą.



PODWIECZOREK

Wariant 1 i 2



"Sałata z jogurtem i szczypiorkiem"

Przygotowanie:

4–5 liście sałaty lodowej, 4 łyżki jogurtu,
szczypiorek, sól, pieprz. + dowolne warzywa



"Surówka z pora"

por (biała część ok. 5 cm), 4 łyżki jogurtu, 1
łyżeczka majonezu light, odrobina soli. Pora
pokroić w krążki. W miseczce wymieszać pora
polać sosem jogurtowo-majonezowym. Doprawić
do smaku solą i pieprzem.

KOLACJA

Wariant 1 i 2



"Sałatka Cezar"

Przygotowanie:

80 g – Szczypiorek
80 g – Cykoria
15 ml – Ocet cydrowy (może być inny, lub pomiń jeśli bardzo nie lubisz)
15 ml – Oliwa z oliwek
140 g – Papryka czerwona
400 g – Pomidor koktajlowy – opcjonalnie
75 g – Rzodkiewka
200 g – Sałata lodowa
135 g – Seler naciowy
150 g – Ser typu "Feta"
15 ml – Woda, z kranu

Sałatę opłukać, porozrywać na małe kawałki, umieścić w dużej misie. Szczypiorek, seler, rzodkiewki, paprykę i cykorię pokroić w grubą kostkę. Dodać do sałaty. Na końcu dodać ser feta pokrojony w kostkę i pomidorki. Całość delikatnie wymieszać oraz połączyć przygotowanym sosem (składniki sosu: ocet jabłkowy, oliwa z oliwek oraz woda) i podać po upływie 10 minut od przygotowania.



"Sałatka ogrodowa z fetą"

80 g – Szczypiorek
80 g – Cykoria
15 ml – Ocet cydrowy (może być inny, lub pomiń jeśli bardzo nie lubisz)
15 ml – Oliwa z oliwek
140 g – Papryka czerwona
400 g – Pomidor koktajlowy – opcjonalnie
75 g – Rzodkiewka
200 g – Sałata lodowa
135 g – Seler naciowy
150 g – Ser typu "Feta"
15 ml – Woda, z kranu

Sałatę opłukać, porozrywać na małe kawałki, umieścić w dużej misie. Szczypiorek, seler, rzodkiewki, paprykę i cykorię pokroić w grubą kostkę. Dodać do sałaty. Na końcu dodać ser feta pokrojony w kostkę i pomidorki. Całość delikatnie wymieszać oraz połączyć przygotowanym sosem (składniki sosu: ocet jabłkowy, oliwa z oliwek oraz woda) i podać po upływie 10 minut od



DZIEKUJE!

Za wypróbowanie mojej diety
próbnej!

**"Tak jedzą moje pacjentki
osiągając rewelacyjne
efekty"**



**Odbierz dietę i
trening na miesiąc!**

[KLIKNIJ BY ODERBAĆ](#)

Moje stałe wsparcie oraz
cotygodniowe konsultacje
gwarancją sukcesu!

**POŁÓŻMY KRES
ZBĘDNYM
KILOGRAMOM!**

"Nie tylko schudniesz ale
również nauczę Cię jak samej
kontrolować swoją wagę."

