KLINIKA DIET

Dieta 3 dniowa

KLINIKA DIET

Cześć 😊

Bardzo się cieszę się na naszą nadchodzącą współpracę. W swoim imieniu bardzo dziękuję za obdarzenie mnie zaufaniem w drodze po zdrowie i realizację zamierzonych celów.

Poniżej przygotowałam spersonalizowany plan dla Ciebie. Całe menu dopasowałam do Twoich potrzeb.

Trzymam za Ciebie kciuki!
Pozostaję do twojej dyspozycji i z niecierpliwością czekam na raport z Twoich postępów.

Dołącz do naszego gangu klinikadiet.pl i oznacz nas na Facebooku i Instagramie.

Z naszej współpracy płyną same +++

+ Poprawiasz swoje zdrowie i samopoczucie
+ Osiągasz wymarzoną sylwetkę
+ Zwiększasz swoją energię
+ Zyskujesz wiedzę

Bardzo mi miło, że zaufałeś/aś **Klinice Diet**. Jestem pewna, że razem osiągniemy Twój zamierzony cel. Pamiętaj, że podczas kuracji zawsze możesz się ze mną skontaktować i poradzić.

Zanim zaczniesz przeczytaj te wskazówki

- Ustal pory posiłków, spożywaj je regularnie co 2,5-4 godziny.
- Pilnuj gramatury, zjadaj wszystko oraz nie dojadaj.
- Wypijaj ok. 1-2 litrów płynów obojętnych dziennie (wody, herbat owocowych, ziołowych, zielonych).
- Jak najczęściej posypuj posiłki zieleniną (koperek, natka pietruszki, szczypiorek, bazylia lub inne zioła).
- Soli używaj z umiarem, staraj się zastępować ją ziołami, unikaj bardzo ostrych przypraw.
- Dania możesz dowolnie doprawiać (niezależnie od naszych propozycji) przyprawami ziołowymi, pieprzem, papryką, cynamonem, gotowymi przyprawami do ryb, drobiu czy sałatek (nie fixami), octem winnym, balsamicznym, czosnkiem lub sokiem z cytryny.
- Makaron, ryż i kasze gotuj al dente (na pół miękko).
- Warzywa konserwowe przepłukuj na sitku wody tak aby pozbyć się zalewy.
- Wybieraj serki kanapkowe, które mają do 5-7% tłuszczu, np. serek Na Turek, Twaróg Delikatny President lub inny dowolny serek. Możesz używać go w małych ilościach do posmarowania za suchych dla Ciebie kanapek lub zabielania zup/sosów.
- Podana masa produktu jest to masa przed obróbką, czyli np makaron przed ugotowaniem, ziemniak przed obraniem, mrożonka przed rozmrożeniem.
- Każdy dzień rozpoczynaj od wypicia szklanki wody małymi łykami (najlepiej letniej z klikoma kroplami cytryny).
- Jeżeli nie będziesz miał/miała czasu na przyrządzenie posiłku wybierz coś na mieście/w sklepie co najbardziej odpowiada założeniom Twojej diety.
- Czytaj etykiety nowych produktów. Im, krótszy skład tym lepiej.

Podsumowanie jadłospisu

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie Omlet z szynką, pomidorem i szczypiorkiem, jabłko	Śniadanie Aromatyczna szakszuka ze świeżym szpinakiem	Śniadanie Placuszki owsiane z dżemem
II śniadanie Sałatka z kaszą kuskus	II śniadanie Deser Kinder Country	II śniadanie Pudding chia z borówkami na mleku ryżowym
Lunch Tortilla z hummusem i szynką drobiową	Lunch Sałatka z kurczakiem, gruszką i pieczywem	Lunch Sałatka z kurczakiem, gruszką i pieczywem
Obiad Kotlety siekane z ziemniakami i ogórkiem	Obiad Kotlety siekane z ziemniakami i ogórkiem	Obiad Makaron ze szpinakiem i aromatycznym serem pleśniowym
K: 1542.8 | B: 94.07 T: 52.11 | W: 265.49	K: 1500.77 | B: 121.93 T: 48.58 | W: 133.59	K: 1525.82 | B: 94.17 T: 57.24 | W: 144.07

Dzień 1

Śniadanie

OMLET Z SZYNKĄ, POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM, JABŁKO

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Mleko Spożywcze 1,5% Tłuszczu	45.0g	3.0 x Łyżka
Szczypiorek	5.0g	1.0 x Garść
Szynka Z Indyka	30.0g	2.0 x Plaster
Pomidor	150.0g	1.0 x Sztuka
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	0.5 x Łyżeczka
Płatki Owsiane	20.0g	2.0 x Łyżka
Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka
Jabłko	180.0g	1.0 x Sztuka

Jajko roztrzepać z płatkami, mlekiem oraz odrobiną pieprzu i soli. Patelnię posmarować olejem i rozgrzać. Wlać masę jajeczną, zmniejszyć ogień i smażyć ok. 2 minuty. Następnie dodać pokrojonego pomidora, pokrojoną w kostkę szynkę i posiekany szczypiorek. Przykryć pokrywką i smażyć, aż omlet zetnie się z wierzchu.

K: 360.25 | B: 18.66 | T: 14.75 | W: 139.73

CZAS PRZYGOTOWANIA
15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

II śniadanie

SAŁATKA Z KASZĄ KUSKUS

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Koperek	5.0g	1.0 x Garść
Kasza Kuskus	36.0g	3.0 x Łyżka
Sok Z Cytryny	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Rzodkiewka	45.0g	3.0 x Sztuka
Ogórek	50.0g	0.25 x Sztuka
Pomidor	150.0g	1.0 x Sztuka
Papryka	60.0g	0.5 x Sztuka
Oliwa Z Oliwek	10.0g	1.0 x Łyżeczka

Kaszę ugotować, ostudzić, wymieszać z posiekanymi warzywami, oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, koperkiem i solą ziołową (można również przyprawić czosnkiem, słodką papryką).

K: 274.96 | B: 7.56 | T: 3.41 | W: 43.12

CZAS PRZYGOTOWANIA
30min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

Lunch

TORTILLA Z HUMMUSEM I SZYNKĄ DROBIOWĄ

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ser Gouda Tłusty	30.0g	2.0 x Plaster
Hummus Klasyczny	15.0g	1.0 x Łyżeczka
Tortilla Pełnoziarnista	60.0g	1.0 x Sztuka
Szynka Z Piersi Kurczaka	30.0g	2.0 x Plaster
Ogórek	40.0g	0.19 x Sztuka
Pomidor	70.0g	0.47 x Sztuka
Papryka	90.0g	0.75 x Sztuka

Rozłóż tortillę i posmaruj hummusem. Następnie połóż na niej plastry wędliny, sera i pokrojone warzywa. Dopraw pieprzem i ulubionymi ziołami. Zawiń tortillę i przetnij na pół. Danie możesz podawać na zimno lub po podgrzaniu w piekarniku.

K: 394.99 | B: 23.31 | T: 15.25 | W: 41.17

CZAS PRZYGOTOWANIA
5min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

Obiad

KOTLETY SIEKANE Z ZIEMNIAKAMI I OGÓRKIEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ser Gouda Tłusty (W kawałku)	30.0g	2.0 x Plaster
Majonez Light	5.0g	0.5 x Łyżka
Pieprz	1.0g	1.0 x Szczypta
Sól	1.0g	1.0 x Szczypta
Natka Pietruszki	5.0g	1.0 x Garść
Papryka Ostra W Proszku	1.0g	1.0 x Szczypta
Ziemniaki Średnie	150.0g	3.0 x Sztuka
Mąka Pszenna Poznańska T.500	15.0g	1.0 x Łyżka
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyżeczka

Uwaga! Przygotować następną porcję na jutro!
Mięso kroimy w małą kostkę, około 1 cm. Następnie dodajemy drobno posiekaną natkę pietruszki. Potem ścieramy ser żółty na tarce o drobnych oczkach. Pozostałe składniki mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem oraz słodką i ostrą papryką – do smaku. Masę nakładamy łyżką, żeby odmierzyć równe porcje, kładziemy na rozgrzanej patelni. Siekańce z kurczaka trzeba smażyć do zarumienienia oleju z obu stron, ok. 3–5 min. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i ogórkiem.

CZAS PRZYGOTOWANIA
50min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

Ogórek Kwaszony	100.0g	2.0 x Sztuka
Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	125.0g	0.5 x Porcja
Jaja Kurze, Całe	30.0g	0.5 x Sztuka

K: 512.59 | B: 44.53 | T: 18.69 | W: 41.47

Dzień 2

Śniadanie

AROMATYCZNA SZAKSZUKA ZE ŚWIEŻYM SZPINAKIEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Szpinak	30.0g	1.0 x Garść
Pomidor	150.0g	1.0 x Sztuka
Oliwa Z Oliwek	10.0g	1.0 x Łyżeczka
Jaja Kurze, Całe	120.0g	2.0 x Sztuka
Czosnek	5.0g	1.0 x Ząbek
Chleb Żytni Pełnoziarnisty	35.0g	1.0 x Kromka

Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj pokrojonego w kostkę, obranego pomidora. Przesmaż kilka minut razem z czosnkiem, aż odparuje nadmiar wody. Następnie dodaj liście szpinaku. Na warzywa wbij jajka, w taki sposób jak do jaj sadzonych. Patelnię przykryj, zmniejsz ogień i odczekaj kilka minut aż jajka się zetną. Następnie danie oprósz dowolnymi przyprawami. Jedz z pieczywem.

K: 384.55 | B: 19.83 | T: 16.37 | W: 31.14

CZAS PRZYGOTOWANIA

20min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

II śniadanie

DESER KINDER COUNTRY

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Mleko Spożywcze 1,5% Tłuszczu	15.0g	1.0 x Łyżka
Serek Skyr Waniliowy (Lub naturalny)	150.0g	1.0 x Opakowanie
Wafle Ryżowe	10.0g	1.0 x Sztuka
Woda	50.0g	0.21 x Szklanka
Ksylitol	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Żelatyna	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Czekolada Mleczna	12.0g	2.0 x Kostka

Mieszamy skyr z wodą, aromatem waniliowym (jeśli skyr jest naturalny) i słodzikiem. Dodajemy stopniowo wcześniej przygotowaną w kąpieli wodnej żelatynę, cały czas energicznie mieszając. Dodajemy pokruszone wafle i dokładnie mieszamy. Wykładamy masę do pudełka i wkładamy do lodówki. Rozpuszczamy czekoladę w łyżeczce mleka i polewamy deser.

K: 259.88 | B: 26.52 | T: 4.77 | W: 24.41

CZAS PRZYGOTOWANIA

15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

Lunch

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, GRUSZKĄ I PIECZYWEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Pomidorki Koktajlowe	80.0g	4.0 x Sztuka
Pomidory Suszone W Oleju	15.0g	1.0 x Sztuka
Sałata	40.0g	2.0 x Garść
Olej Rzepakowy Uniwersalny (Lub pół łyżeczki oleju z suszonych pomidorów)	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	125.0g	0.5 x Porcja
Gruszka	75.0g	0.5 x Sztuka
Chleb Żytni Pełnoziarnisty	35.0g	1.0 x Kromka

Uwaga! Przygotować następną porcję na jutro! Mięso pokroić w kosteczkę i podsmażyć na oleju. Na sałacie ułożyć przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, gruszkę pokrojoną w kostkę oraz posiekane suszone pomidory. Zagryzać pieczywem.

K: 343.75 | B: 31.05 | T: 8.74 | W: 36.56

CZAS PRZYGOTOWANIA

10min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

Obiad

KOTLETY SIEKANE Z ZIEMNIAKAMI I OGÓRKIEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ser Gouda Tłusty (w kawałku)	30.0g	2.0 x Plaster
Majonez Light	5.0g	0.5 x Łyżka
Pieprz	1.0g	1.0 x Szczypta
Sól	1.0g	1.0 x Szczypta
Natka Pietruszki	5.0g	1.0 x Garść

Mięso kroimy w małą kostkę, około 1 cm. Następnie dodajemy drobno posiekaną natkę pietruszki. Potem ścieramy ser żółty na tarce o drobnych oczkach. Pozostałe składniki mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem oraz słodką i ostrą papryką – do smaku. Masę nakładamy łyżką, żeby odmierzyć równe porcje, kładziemy na rozgrzanej patelni. Siekańce z kurczaka trzeba smażyć do zarumienienia oleju z obu stron, ok.

CZAS PRZYGOTOWANIA

50min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

Papryka Ostra W Proszku	1.0g	1.0 x Szczypta
Ziemniaki Średnie	150.0g	3.0 x Sztuka
Mąka Pszenna Poznańska T.500	15.0g	1.0 x Łyżka
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Ogórek Kwaszony	100.0g	2.0 x Sztuka
Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	125.0g	0.5 x Porcja
Jaja Kurze, Całe	30.0g	0.5 x Sztuka

3–5 min. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i ogórkiem.

K: 512.59 | B: 44.53 | T: 18.69 | W: 41.47

Dzień 3

Śniadanie

PLACUSZKI OWSIANE Z DŻEMEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Masło Klarowane	4.0g	0.5 x Łyżeczka
Płatki Owsiane	40.0g	4.0 x Łyżka
Jaja Kurze, Całe	120.0g	2.0 x Sztuka
Dżem Truskawkowy, Niskosłodzony	30.0g	2.0 x Łyżeczka

Płatki owsiane zmiksuj w blenderze na mąkę. Wymieszaj z roztrzepanym jajkiem. Masę przelej na patelnię i usmaż cienkie placki. Po przełożeniu na talerz, posmaruj dżemem.

K: 406.42 | B: 19.81 | T: 19.74 | W: 44.95

CZAS PRZYGOTOWANIA
10min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

II śniadanie

PUDDING CHIA Z BORÓWKAMI NA MLEKU RYŻOWYM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Borówki Świeże	100.0g	2.0 x Garść
Mleko Ryżowe	200.0g	0.8 x Szklanka
Sok Z Cytryny	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Nasiona Chia	15.0g	3.0 x Łyżeczka
Ksylitol	5.0g	1.0 x Łyżeczka

Nasiona chia zalej mlekiem i dokładnie wymieszaj. Dodaj ksylitol i sok z cytryny. Odstaw do lodówki na co najmniej godzinę. Przed podaniem udekoruj borówkami i płatkami migdałowymi.

K: 278.9 | B: 3.35 | T: 7.25 | W: 24.97

CZAS PRZYGOTOWANIA
15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

Lunch

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, GRUSZKĄ I PIECZYWEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Pomidorki Koktajlowe	80.0g	4.0 x Sztuka
Pomidory Suszone W Oleju	15.0g	1.0 x Sztuka
Sałata	40.0g	2.0 x Garść
Olej Rzepakowy Uniwersalny (Lub pół łyżeczki oleju z suszonychpomidorów)	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	125.0g	0.5 x Porcja
Gruszka	75.0g	0.5 x Sztuka
Chleb Żytni Pełnoziarnisty	35.0g	1.0 x Kromka

Mięso pokroić w kosteczkę i podsmażyć na oleju. Na sałacie ułożyć przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, gruszkę pokrojoną w kostkę oraz posiekane suszone pomidory. Zagryzać pieczywem.

K: 343.75 | B: 31.05 | T: 8.74 | W: 36.56

CZAS PRZYGOTOWANIA
10min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

Obiad

MAKARON ZE SZPINAKIEM I AROMATYCZNYM SEREM PLEŚNIOWYM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ser Pleśniowy Brie Naturalny	30.0g	1.5 x Plaster
Gałka Muszkatołowa	1.0g	1.0 x Szczypta
Makaron Pełnoziarnisty	45.0g	0.5 x Szklanka
Szpinak	30.0g	1.0 x Garść
Olej Rzepakowy Uniwersalny	10.0g	2.0 x Łyżeczka

Makaron ugotuj al dente. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju. Podsmaż pokrojone mięso. Następnie dodaj szpinak i smaż, aż woda wyparuje. Dodaj zgnieciony czosnek, pieprz i sól, gałkę muszkatołową. Następnie dodaj ser pleśniowy (pokrusz wsypując na patelnię). Całość wymieszaj. Dodaj ugotowany makaron. Podduś wszystko przez chwilę, cały czas mieszając i dopraw do smaku.

CZAS PRZYGOTOWANIA
30min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	125.0g	0.5 x Porcja
Czosnek	10.0g	2.0 x Ząbek

K: 496.75 | B: 39.95 | T: 21.52 | W: 37.58

Lista zakupów

www.klinikadiet.pl
+48 603 267 504
marta@klinikadiet.pl

TYDZIEŃ 1

PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
Pieczywo		
Chleb Żytni Pełnoziarnisty	105.0g	3.0 x Kromka
Warzywo		
Pomidor	520.0g	3.5 x Sztuka
Rzodkiewka	45.0g	3.0 x Sztuka
Ogórek	90.0g	0.5 x Sztuka
Papryka	150.0g	1.5 x Sztuka
Hummus Klasyczny	15.0g	1.0 x Łyżeczka
Natka Pietruszki	10.0g	2.0 x Garść
Ziemniaki Średnie	300.0g	6.0 x Sztuka
Ogórek Kwaszony	200.0g	4.0 x Sztuka
Szpinak	60.0g	2.0 x Garść
Czosnek	15.0g	3.0 x Ząbek
Pomidorki Koktajlowe	160.0g	8.0 x Sztuka
Pomidory Suszone W Oleju	30.0g	2.0 x Sztuka
Sałata	80.0g	4.0 x Garść
Owoc		
Jabłko	180.0g	1.0 x Sztuka
Gruszka	150.0g	1.0 x Sztuka
Borówki Świeże	100.0g	2.0 x Garść
Mięso		
Szynka Z Indyka	30.0g	2.0 x Plaster
Szynka Z Piersi Kurczaka	30.0g	2.0 x Plaster

	Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	625.0g	2.5 x Porcja
	Nabiał		
	Mleko Spożywcze 1,5% Tłuszczu	60.0g	4.0 x Łyżka
	Jaja Kurze, Całe	360.0g	6.0 x Sztuka
	Ser Gouda Tłusty	90.0g	6.0 x Plaster
	Serek Skyr Waniliowy	150.0g	1.0 x Opakowanie
	Żelatyna	5.0g	1.0 x Łyżeczka
	Mleko Ryżowe	200.0g	1.0 x Szklanka
	Ser Pleśniowy Brie Naturalny	30.0g	1.5 x Plaster
	Tłuszcze		
	Olej Rzepakowy Uniwersalny	35.0g	6.5 x Łyżeczka
	Oliwa Z Oliwek	20.0g	2.0 x Łyżeczka
	Majonez Light	10.0g	1.0 x Łyżka
	Masło Klarowane	4.0g	0.5 x Łyżeczka
	Nasiona Chia	15.0g	3.0 x Łyżeczka
	Zboża		
	Płatki Owsiane	60.0g	6.0 x Łyżka
	Kasza Kuskus	36.0g	3.0 x Łyżka
	Tortilla Pełnoziarnista	60.0g	1.0 x Sztuka
	Mąka Pszenna Poznańska T.500	30.0g	2.0 x Łyżka
	Wafle Ryżowe	10.0g	1.0 x Sztuka
	Makaron Pełnoziarnisty	45.0g	0.5 x Szklanka
	Słodycze		
	Ksylitol	10.0g	2.0 x Łyżeczka
	Czekolada Mleczna	12.0g	2.0 x Kostka
	Dżem Truskawkowy, Niskosłodzony	30.0g	2.0 x Łyżeczka
	Przyprawy		
	Szczypiorek	5.0g	1.0 x Garść

	Koperek	5.0g	1.0 x Garść
	Sok Z Cytryny	10.0g	2.0 x Łyżeczka
	Pieprz	2.0g	2.0 x Szczypta
	Sól	2.0g	2.0 x Szczypta
	Papryka Ostra W Proszku	2.0g	2.0 x Szczypta
	Gałka Muszkatołowa	1.0g	1.0 x Szczypta
	Napój		
	Woda	50.0g	0.0 x Szklanka