

Dobre w insulinooporności
oraz Hashimoto

Marta Urbańska

DIETA Z BIEDRONKI

DLA ZABIEGANYCH




KLINIKADIET

Cześć 😊

Bardzo się cieszę się, że mi zaufałeś. Mam nadzieję, że jadłospis przypadnie Ci do gustu.

Diety z popularnych dyskontów to istna BOMBA!

Wraz z zespołem Kliniki Diet przez ostatnie tygodnie tworzyliśmy ten produkt po to aby ułatwić Ci codzienne życie.

Żeby było szybko, smacznie, zdrowo i ekonomicznie.

Ja swoją pracę wykonałam - teraz czas na Ciebie i realizację jadłospisu.

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



Cześć!

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, bazylią 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 zabelania 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 kilkoma 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

Śniadanie

Omlet z musem śliwkowym

II śniadanie

Sałatka z fetą i pomidorem, pieczywo

Lunch

Tortilla z wędliną i ogórkiem, gruszka

Obiadokolacja

Kurczak w sosie miodowym z brokułami, ziemniaki

Dzień 1


Śniadanie

OMLET Z MUSEM ŚLIWKOWYM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Jaja Kurze, Cate	120.0g	2.0 x Sztuka
Jogurt naturalny- Mleczna Dolina	40.0g	2.0 x Łyżka
Mleko spożywcze 1,5%- Mleczna Dolina	60.0g	0.25 x Szklanka
Mąka pszenna typ 650 (Lub orkiszowa jasna)	45.0g	3.0 x Łyżka
Śliwki	150.0g	3.0 x Sztuka

Jaja zmiksować blenderem razem z mąką i jogurtem. Patelnię teflonową rozgrzać, wyłączyć na nią masę, zmniejszyć ogień i smażyć omelet pod przykryciem aż wierzch się zetnie. Omelet nałożyć na talerz i połączyć z musem z podgotowanych śliwek.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 456.95 | B: 23.71 | T: 15.94 | W: 57.53


II śniadanie

SALATKA Z FETA I POMIDOREM, PIECZYWO

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ser sałatkowy Islos- NaTurek (Lub "Kortos")	90.0g	0.5 x Opakowanie
Pomidor	150.0g	1.0 x Sztuka
Ogórek	50.0g	0.25 x Sztuka
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Sałata	20.0g	1.0 x Garść
Chleb całe ziarno- Biedronka	90.0g	3.0 x Kromka
Koperek	5.0g	1.0 x Garść

Sałatę porwać, warzywa i fetę pokroić w kostkę. Wymieszać, przyprawić pieprzem, połączyć olejem i posypać koperkiem. Zagryzać pieczywem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 457.0 | B: 18.25 | T: 21.53 | W: 50.63

Lunch


TORTILLA Z WĘDLINĄ I OGÓRKIEM, GRUSZKA

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Tortilla wieloziarnista- PANO	61.0g	1.0 x Sztuka
Ogórek	100.0g	0.5 x Sztuka
Papryka	120.0g	1.0 x Sztuka
Majonez- GoVege	15.0g	1.5 x Łyżka
Ketchup	15.0g	0.5 x Łyżeczka
Schab z beskidzkiej wędzarni- Kraina Wędlin (w wersji vege zamień na plaster sera)	28.0g	2.0 x Plaster
Gruszka	150.0g	1.0 x Sztuka

Uwaga! Resztę tortilli można zamrozić lub zamienić z bułką w dowolnym posiłku.

Tortillę podgrzać na suchej patelni. Posmarować majonezem wymieszany z ketchupem i obłożyć wędliną. Ułożyć ogórka i paprykę. Zawinąć.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 409.15 | B: 13.76 | T: 10.17 | W: 67.29

Obiadokolacja

KURCZAK W SOSIE MIODOWYM Z BROKUŁAMI, ZIEMNIAKI


	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ziemniaki Średnie	250.0g	5.0 x Sztuka
Brokuł	250.0g	0.5 x Sztuka
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Miód Pszczeli (Jeśli nie lubisz mięs na słodko, można pominąć ten produkt)	15.0g	1.5 x Łyżeczka
Sezam Nasiona	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Sól	1.0g	1.0 x Szczypta
Pieprz	1.0g	1.0 x Szczypta
Curry	1.0g	1.0 x Szczypta
Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry (125.0g	0.5 x Porcja

Uwaga! Przygotować następną porcję na jutro!

Uwaga! Można kupić większą paczkę mięsa (potrzebne będzie 625g) i zamrozić do wykorzystania w kolejnych dniach!

Kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić i podsmażyć na oleju. Brokuły ugotować. Do kurczaka dodać miód, sezam, wsypać na patelnię brokuły i podsmażyć chwilę. Podawać z ugotowanymi ziemniaczkami.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 45min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



w wersji vege zamieniamy na tofu (0,5 opakowania))

K: 505.7 | B: 40.26 | T: 9.73 | W: 75.3

TYDZIEŃ 1

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="checkbox"/>	Pieczywo		
<input type="checkbox"/>	Chleb całe ziarno- Biedronka	90.0g	3.0 x Kromka
<input type="checkbox"/>	Tortilla wieloziarnista- PANO	61.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Warzywo		
<input type="checkbox"/>	Pomidor	150.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Ogórek	150.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Sałata	20.0g	1.0 x Garść
<input type="checkbox"/>	Papryka	120.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Ketchup	15.0g	0.5 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki Średnie	250.0g	5.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Brokuł	250.0g	0.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Owoc		
<input type="checkbox"/>	Śliwki	150.0g	3.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Gruszka	150.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Mięso		
<input type="checkbox"/>	Schab z beskidzkiej wędzarni- Kraina Wędlin	28.0g	2.0 x Plaster
<input type="checkbox"/>	Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	125.0g	0.5 x Porcja
<input type="checkbox"/>	Nabiał		
<input type="checkbox"/>	Jaja Kurze, Całe	120.0g	2.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny- Mleczna Dolina	40.0g	2.0 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Mleko spożywcze 1,5%- Mleczna Dolina	60.0g	0.5 x Szklanka
<input type="checkbox"/>	Ser sałatkowy Islos- NaTurek	90.0g	0.5 x Opakowanie
<input type="checkbox"/>	Tłuszcze		

<input type="checkbox"/>	Olej Rzepakowy Uniwersalny	10.0g	2.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Zboża		
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna typ 650	45.0g	3.0 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Sezam Nasiona	5.0g	1.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Słodycze		
<input type="checkbox"/>	Miód Pszczeli	15.0g	1.5 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Inne		
<input type="checkbox"/>	Majonez- GoVege	15.0g	1.5 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Przyprawy		
<input type="checkbox"/>	Koperek	5.0g	1.0 x Garść
<input type="checkbox"/>	Sól	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Pieprz	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Curry	1.0g	1.0 x Szczypta