

Dobre w insulinooporności  
oraz Hashimoto

Marta Urbańska

# DIETA Z LIDLA 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](http://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 zabelniania 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

Owsianka z brzoskwinią

### II śniadanie

Butka z pasztetem i ogórkiem

### Lunch

Racuszki twarogowe z jabłkiem

### Obiad

Kotlety z ziemniakami i buraczkami


# Dzień 1

## Śniadanie

	Gramatura	Szacunkowa ilość
OWSIANKA Z BRZOSKWINIĄ Owsianka Owoce I Orzechy Crownfield	70.0g	1.0 x Opakowanie
Jogurt Naturalny 3% Pilos	100.0g	0.5 x Opakowanie
Brzoskwinia (Lub inny ulubiony owoc)	80.0g	1.0 x Sztuka

Owsiankę przygotować według instrukcji na opakowaniu. Zjeść z jogurtem i brzoskwinią.

CZAS  
PRZYGOTOWANIA

 10min

STOPIEŃ  
TRUDNOŚCI



K: 365.9 | B: 15.15 | T: 8.92 | W: 54.31

## II śniadanie

	Gramatura	Szacunkowa ilość
BUŁKA Z PASZTETEM I OGÓRKIEM		
Bułka Grahamka Lidl	70.0g	1.0 x Sztuka
Pasztet Z Indyka I Kurczaka Pikok Pure (w wersji vege zamiana na 2 plastry sera żółtego)	50.0g	2.5 x Plaster
Ogórek	100.0g	0.5 x Sztuka

Butkę obłożyć pasztetem i ogórkiem.

CZAS  
PRZYGOTOWANIA

 5min

STOPIEŃ  
TRUDNOŚCI




K: 307.9 | B: 15.93 | T: 8.26 | W: 44.8

## Lunch

	Gramatura	Szacunkowa ilość
RACUSZKI TWAROGOWE Z JABŁKIEM		
Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka
Twaróg Chudy- Pilos	60.0g	2.0 x Plaster
Jogurt Naturalny 3% Pilos	40.0g	2.0 x Łyżka
Mąka Pszenna Pełnoziarnista ()	15.0g	1.0 x Łyżka
Jabłko	180.0g	1.0 x Sztuka
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Miód Pszczeli (Lub inne słodzidło np. ksylitol)	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Cynamon	1.0g	1.0 x Szczypta

Do miski włożyć twaróg, dodać żółtko (białko zachować) oraz miód (można kupić od zaufanego sprzedawcy), następnie rozgnieść praską. Jabłko obrać i zetrzeć na tarce o większych oczkach, dodać do twarogu i wymieszać. Następnie dodać mąkę i ponownie dokładnie wymieszać. Białko ubić na sztywną pianę. Dodać do masy twarogowej i potączyć składniki delikatnie mieszając łyżką. Nakładać porcje ciasta (po ok. 2 łyżki) na rozgrzaną patelnię (np. teflonową, naleśnikową) i rozprowadzić je po powierzchni formując kształtne placka. Można smażyć na suchej patelni lub z dodatkiem oleju. Zmniejszyć ogień i smażyć przez ok. 2 - 3 minuty lub aż od spodu będą delikatnie zrumienione na złoto. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie przez ok. 2 minuty. Podać z jogurtem i cynamonem.

CZAS  
PRZYGOTOWANIA

 25min

STOPIEŃ  
TRUDNOŚCI



K: 378.35 | B: 20.84 | T: 13.79 | W: 133.67

## Obiad

	Gramatura	Szacunkowa ilość
KOTLETY Z ZIEMNIAKAMI I BURACZKIEM		
Ziemniaki Średnie	150.0g	3.0 x Sztuka
Burak (Mogą być gotowe, ugotowane)	200.0g	2.0 x Sztuka
Musztarda	5.0g	0.5 x Łyżeczka
Czosnek	5.0g	1.0 x Ząbek
Butka Tarta	5.0g	0.5 x Łyżka
Pieprz	1.0g	1.0 x Szczypta
Sól	1.0g	1.0 x Szczypta
Cebula mała	30.0g	1.0 x Sztuka
Zioła Prowansalskie	1.0g	1.0 x Szczypta

Uwaga! Przygotować następną porcję na jutro!  
Do mięsa mielonego dodać cebulę, czosnek, butkę tartą, sól, pieprz i ewentualnie zioła prowansalskie. Wymieszać wszystko dokładnie ręką. Z powstałej masy uformować niewielkie pulpeciki. Kratkę piekarnika wyłożyć pergaminem i ułożyć na niej pulpeciki. Przetoczyć do piekarnika i piec do zarumienienia się kotlecików, ok. 20 minut. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i buraczkami.

CZAS  
PRZYGOTOWANIA

 45min

STOPIEŃ  
TRUDNOŚCI



Mięso Mielone Z Indyka (w wersji  
vege zamiana na soczewicę (5  
łyżek))

150.0g 1.5 x Porcja

K: 443.05 | B: 33.17 | T: 12.4 | W: 55.13

## TYDZIEŃ 1

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="radio"/>	<b>Pieczywo</b>		
<input type="radio"/>	Butka Grahamka Lidl	70.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Butka Tarta	5.0g	0.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	<b>Warzywo</b>		
<input type="radio"/>	Ogórek	100.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Ziemniaki Średnie	150.0g	3.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Burak	200.0g	2.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Czosnek	5.0g	1.0 x Ząbek
<input type="radio"/>	Cebula mała	30.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	<b>Owoc</b>		
<input type="radio"/>	Brzoskwinia	80.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Jabłko	180.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	<b>Mięso</b>		
<input type="radio"/>	Paszтет Z Indyka I Kurczaka Pikok Pure	50.0g	2.5 x Plaster
<input type="radio"/>	Mięso Mielone Z Indyka	150.0g	1.5 x Porcja
<input type="radio"/>	<b>Nabiał</b>		
<input type="radio"/>	Jogurt Naturalny 3% Pilos	140.0g	2.5 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Twaróg Chudy- Pilos	60.0g	2.0 x Plaster
<input type="radio"/>	<b>Tłuszcze</b>		
<input type="radio"/>	Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyzeczka
<input type="radio"/>	<b>Zboża</b>		
<input type="radio"/>	Mąka Pszenna Pełnoziarnista	15.0g	1.0 x Łyżka

<input type="radio"/>	<b>Stodycze</b>		
<input type="radio"/>	Miód Pszczeli	5.0g	1.0 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	<b>Inne</b>		
<input type="radio"/>	Owsianka Owoce I Orzechy Crownfield	70.0g	1.0 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Musztarda	5.0g	0.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	<b>Przyprawy</b>		
<input type="radio"/>	Cynamon	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="radio"/>	Pieprz	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="radio"/>	Sól	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="radio"/>	Ziopa Prowansalskie	1.0g	1.0 x Szczypta