



Dieta nr: 1

Imię: Test

Nazwisko: Test

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](https://www.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.

## Dzień 1

### Śniadanie

Śniadaniowy wrap

### II śniadanie

Jogurt z borówką i gorzką czekoladą

### Obiad

Kremowy makaron z łososiem i suszonymi pomidorami

### Kolacja

Sałatka z halloumi i żytnim pieczywem

# Dzień 1


## Śniadanie

### ŚNIADANIOWY WRAP

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Tortilla Pełnoziarnista	62.0g	1.03 x Sztuka
Sałata	20.0g	1.0 x Garść
Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka
Ogórek	50.0g	0.25 x Sztuka
Papryka żółta	50.0g	0.25 x Sztuka
Oliwa Z Oliwek	3.0g	0.6 x Łyżeczka
Awokado	70.0g	0.5 x Sztuka
Dynia, Pestki	5.0g	0.33 x Garść

Usmaż jajko sadzone na oliwie. Na tortillę wyłoż rozgniecione widelcem i doprawione solą oraz pieprzem awokado, sałatę, pokrojone warzywa i jajko. Posyp pestkami dyni. Zwiń w rulon i podpiecz z obu stron na patelni.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 10min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 459.59 | B: 17.19 | T: 26.23 | W: 40.22

## II śniadanie

### JOGURT Z BORÓWKĄ I GORZKĄ CZEKOLADĄ

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Czekolada Gorzka	15.0g	1.5 x Kostka
Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	150.0g	1.0 x Opakowanie
Orzechy Pistacjowe	20.0g	1.33 x Łyżka
Borówka	40.0g	0.29 x Szklanka

Do jogurtu dodaj wszystkie składniki.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 5min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 306.0 | B: 10.48 | T: 17.87 | W: 23.09


## Obiad

### KREMOWY MAKARON Z ŁOSOSIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Łosoś Świeży ()	50.0g	0.42 x Porcja
Szpinak	30.0g	1.0 x Garść
Pomidory Suszone W Oleju	40.0g	2.0 x Sztuka
Serek Mascarpone	35.0g	1.4 x Łyżka
Bazylia	2.0g	2.0 x Szczypta
Olej Rzepakowy Uniwersalny	10.0g	2.0 x Łyżeczka
Makaron Pełnoziarnisty (Najlepiej tagiatelle)	45.0g	0.5 x Szklanka
Czosnek	5.0g	1.0 x Ząbek

Ten posiłek powinien być już gotowy.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 35min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 583.0 | B: 20.5 | T: 37.85 | W: 46.55


## Kolacja

### SAŁATKA Z HALLOUMI I ŻYTNIM PIECZYWEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Bazylia	1.0g	1.0 x Szczypta
Sos balsamiczny	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Pomidorki Koktajlowe	240.0g	12.0 x Sztuka
Oliwa Z Oliwek	10.0g	2.0 x Łyżeczka
Chleb Żytni Razowy	17.5g	0.5 x Kromka
Ser halloumi	80.0g	0.32 x Opakowanie
Ślonecznik, Nasiona	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Rukola	40.0g	2.0 x Garść

Ser halloumi podsmaż na suchej patelni. Sałatę wyłoż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki, polej oliwą oraz sosem balsamicznym, delikatnie posól i popieprz. Dodaj nasiona słonecznika, podsmażony ser oraz bazylię. Podawaj z pieczywem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 10min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 456.83 | B: 18.07 | T: 32.83 | W: 19.42

## TYDZIEŃ 1

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="checkbox"/>	<b>Pieczyno</b>		
<input type="checkbox"/>	Chleb Żytni Razowy	17.5g	0.5 x Kromka
<input type="checkbox"/>	<b>Warzywo</b>		
<input type="checkbox"/>	Salata	20.0g	1.0 x Garść
<input type="checkbox"/>	Ogórek	50.0g	0.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Papryka żółta	50.0g	0.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Awokado	70.0g	0.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Orzechy Pistacjowe	20.0g	1.5 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Szpinak	30.0g	1.0 x Garść
<input type="checkbox"/>	Pomidory Suszone W Oleju	40.0g	2.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Czosnek	5.0g	1.0 x Ząbek
<input type="checkbox"/>	Pomidorki Koktajlowe	240.0g	12.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Rukola	40.0g	2.0 x Garść
<input type="checkbox"/>	<b>Owoc</b>		
<input type="checkbox"/>	Borówka	40.0g	0.5 x Szklanka
<input type="checkbox"/>	<b>Ryby</b>		
<input type="checkbox"/>	Łosoś Świeży	50.0g	0.5 x Porcja
<input type="checkbox"/>	<b>Nabiał</b>		
<input type="checkbox"/>	Jaja Kurze, Cate	60.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	150.0g	1.0 x Opakowanie
<input type="checkbox"/>	Serek Mascarpone	35.0g	1.5 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Ser halloumi	80.0g	0.5 x Opakowanie
<input type="checkbox"/>	<b>Tłuszcze</b>		

<input type="checkbox"/>	Oliwa Z Oliwek	13.0g	2.5 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Dynia, Pestki	5.0g	0.5 x Garść
<input type="checkbox"/>	Olej Rzepakowy Uniwersalny	10.0g	2.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	<b>Zboża</b>		
<input type="checkbox"/>	Tortilla Pełnoziarnista	62.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Makaron Pełnoziarnisty	45.0g	0.5 x Szklanka
<input type="checkbox"/>	<b>Słodycze</b>		
<input type="checkbox"/>	Czekolada Gorzka	15.0g	1.5 x Kostka
<input type="checkbox"/>	<b>Inne</b>		
<input type="checkbox"/>	Sos balsamiczny	5.0g	1.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Słonecznik, Nasiona	5.0g	1.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	<b>Przyprawy</b>		
<input type="checkbox"/>	Bazyliia	3.0g	3.0 x Szczypta