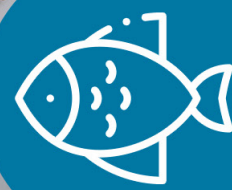


Dobre w insulinooporności  
oraz Hashimoto

Marta Urbańska

DIETA Z LIDLA

DLA ZABIEGANYCH



  
KLINIKADIET



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.

# Podsumowanie jadłospisu

## Dzień 1

### Śniadanie

Śniadaniowy croissant

### II śniadanie

Babeczki brownie

### Obiad

Mc chicken

### Kolacja

Sałatka z kurczakiem

K: 1803.29 | B: 95.48

T: 75.12 | W: 196.86

# Dzień 1

## Śniadanie

### ŚNIADANIOWY CROISSANT

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Łosoś Wędzony	50.0g	0.5 x Porcja
Rukola	20.0g	1.0 x Garść
Awokado	60.0g	0.43 x Sztuka
Croissant maślany	65.0g	1.0 x Sztuka
Papryka	60.0g	0.5 x Sztuka

Croissanta przekrój na pół. Awokado rozgnieć widelcem, dopraw solą i pieprzem. Posmaruj croissanta i natóż rukolę, plasterki łososia oraz kawałki papryki.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 5min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 467.25 | B: 18.0 | T: 27.23 | W: 39.15


## II śniadanie

### BABECZKI BROWNIE

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Olej Rzepakowy Uniwersalny	4.0g	0.8 x Łyżeczka
Proszek Do Pieczenia	2.5g	0.5 x Łyżeczka
Czekolada Gorzka	10.0g	1.0 x Kostka
Fasola Czerwona, Konserwowa	120.0g	0.5 x Puszka
Jaja Kurze, Całe	30.0g	0.5 x Sztuka
Banan	80.0g	0.4 x Sztuka
Erytrytol	10.0g	2.0 x Łyżeczka
Kakao 16 %, Proszek	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Przyprawa do piernika	5.0g	5.0 x Szczypta

Ten posiłek powinien być już gotowy.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 30min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 339.54 | B: 15.84 | T: 12.28 | W: 51.96

## Obiad


### MC CHICKEN

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Musztarda	5.0g	0.5 x Łyżeczka
Mleko krowie 1,5%- Pilos	30.0g	0.12 x Szklanka
Majonez Light	15.0g	1.5 x Łyżka
Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	125.0g	0.5 x Porcja
Bułka Grahamka Lidl	90.0g	1.29 x Sztuka
Serek Skyr Naturalny	30.0g	0.2 x Opakowanie
Płatki Kukurydziane	25.0g	0.83 x Szklanka
Curry	2.0g	0.4 x Łyżeczka
Przyprawa Do Kurczaka	3.0g	0.6 x Łyżeczka
Czosnek Granulowany	2.0g	2.0 x Szczypta
Jaja Kurze, Całe	30.0g	0.5 x Sztuka
Sałata	40.0g	2.0 x Garść
Papryka Słodka W Proszku	2.0g	2.0 x Szczypta

Płatki kukurydziane zblenduj z przyprawą curry, czosnkiem i papryką słodką. Mięso z kurczaka (można przekroić na dwa mniejsze kawałki) namocz przez chwilę w 15 ml mleka. Jajko roztrzep z przyprawą do kurczaka i solą. Kotlecia zanurz w jajku a następnie obtocz w płatkach. Kotleciaki piecz w nagrzanym piekarniku na papierze do pieczenia przez około 15 min w 180 stopniach. Majonez, musztardę, sól, pieprz i skyr wymieszaj na sosik. Bułkę podpiecz delikatnie, przekrój, natóż sos na obie połowy, sałatę, kotleta i przykryj.

Półowę jajka zostaw na kolejny dzień!

CZAS PRZYGOTOWANIA

 30min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 617.5 | B: 45.44 | T: 13.96 | W: 77.9

## Kolacja

### SALAATKA Z KURCZAKIEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Sałatka z kurczakiem Select&Go - Lidl	200.0g	1.0 x Opakowanie
Chleb Słonecznikowy Lidl	35.0g	1.0 x Kromka

Smacznego:)

CZAS PRZYGOTOWANIA

 5min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 379.0 | B: 16.2 | T: 21.65 | W: 27.85