



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 zabeliania 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	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4
Obiad Pulpety z mozzarellą w sosie pomidorowym z ziemniaczkami	Obiad Pierś z kurczaka w cieście naleśnikowym	Obiad Tortilla z kurczakiem i warzywami	Obiad Makaron ze szpinakiem i tuńczykiem
K: 382.35 B: 13.48 T: 11.63 W: 31.94	K: 601.13 B: 65.1 T: 14.04 W: 49.01	K: 564.05 B: 52.48 T: 13.28 W: 57.43	K: 643.89 B: 41.69 T: 27.1 W: 57.15

Dzień 1

Obiad


PULPETY Z MOZZARELLĄ W SOSIE POMIDOROWYM Z ZIEMNIACZKAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Mozzarella	40.0g	0.33 x Opakowanie
Mięso Mielone Wołowe Chude	100.0g	x 1.0
Oregano	2.0g	2.0 x Łyżeczka
Bazylią	2.0g	2.0 x Szczypta
Sok Pomidorowy	125.0g	0.5 x Szklanka
Ksylitol	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Ziemniaki Średnie	150.0g	3.0 x Sztuka

Mozzarellę podzielić na 4 części i posypać przyprawą włoską i odstawić. Do miski dodać mielone mięso i po małej szczypcie oregano i bazylii, 50 ml soku pomidorowego, sól ziołową i pieprz. Mięso wymieszać, uformować kotlety z małym kawałkiem mozzarelli w środku. Pulpety włożyć do parowara lub garnka z odrobiną wody na dnie, i parować 20 minut. SOS pomidorowy: pozostałą część sou pomidorowego wymieszać z oregano, bazylią, odrobiną ksylitolu, solą ziołową i pieprzem. Również ugotować. Podawać polane sosem pulpety z ugotowanymi ziemniakami.

K: 382.35 | B: 13.48 | T: 11.63 | W: 31.94

CZAS PRZYGOTOWANIA

 60min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



Dzień 2

Obiad


PIERŚ Z KURCZAKA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	250.0g	1.0 x Porcja
Mleko Spożywcze 2% Tłuszczu	60.0g	4.0 x Łyżka
Jaja Kurze, Całe	30.0g	0.5 x Sztuka
Mąka Pszena Poznańska T.500	60.0g	4.0 x Łyżka
Proszek Do Pieczenia	7.5g	1.5 x Łyżeczka
Olej Rzepakowy Uniwersalny	7.5g	1.5 x Łyżeczka
Sól	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Pieprz	2.0g	2.0 x Szczypta
Papryka Słodka W Proszku	3.0g	3.0 x Szczypta
Czosnek Granulowany	3.0g	3.0 x Szczypta

Pierś z kurczaka podzielić na porcje. Doprawić solą i pieprzem. Do miski wlać mleko i dodać jajka. Wsypać mąkę pszenną, dodać sól, pieprz, paprykę słodką i czosnek. Dodać proszek do pieczenia i wymieszać składniki do powstania gładkiego ciasta. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy. Kawalki kurczaka zanurzać w cieście i smażyć na rozgrzanym oleju. Smażyć przez 3 minuty z każdej strony na złoty kolor. Podawać na dużym talerzu z dodatkiem ziemniaków.

K: 601.13 | B: 65.1 | T: 14.04 | W: 49.01

CZAS PRZYGOTOWANIA

 30min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



Dzień 3


Obiad

TORTILLA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Tortilla Pełnoziarnista	70.0g	x 1.0
3 Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	200.0g	x 0.8
Mąka Pszena Pełnoziarnista	15.0g	1.0 x Łyżka
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	0.5 x Łyżeczka
Pomidor	100.0g	0.67 x Sztuka
Cebula mała	20.0g	0.67 x Sztuka
Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	30.0g	0.2 x Opakowanie

Ważne! Przygotuj kolejną porcję na następny dzień (zwiększ gramaturę x2). Mięso pokroić w kostkę i przyprawić solą pieprzem i curry. Usmażyć na oleju. Pomidora pokroić w kostkę, cebulę w piórka. Sałatę porwać, a z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Placek tortilli posmarować sosem, na środku ułożyć warzywa. Tortillę złożyć do środka zaczynając od dołu, a następnie boki. Jeśli nie zmieszczą się wszystkie warzywa, zjeść je osobno.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



Ketchup	10.0g	0.33 x Łyżeczka
Sałata	40.0g	2.0 x Garść
Curry	3.0g	x null

K: 564.05 | B: 52.48 | T: 13.28 | W: 57.43

Dzień 4

Obiad


MAKARON ZE SZPINAKIEM I TUŃCZYKIEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Makaron muszle pszenne	70.0g	0.14 x Opakowanie
Orzechy Włoskie	10.0g	1.0 x Łyżka
Czosnek	7.5g	1.5 x Ząbek
Szpinak	120.0g	4.0 x Garść
Masło Klarowane	8.0g	1.0 x Łyżeczka
Sól	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Ser sałatkowy Kortos- NaTurek ()	80.0g	0.5 x Opakowanie
Pieprz	2.0g	2.0 x Szczypta
Tuńczyk W Sosie Własnym	105.0g	0.75 x Puszka

Zaczynamy od ugotowania makaronu, najlepiej al dente. Nie trzeba soli. Rozgrzać na patelni masło. Obrąć czosnek i przecisnąć przez praskę. Dodać na patelnię i podsmażyć przez minutę. Dodać szpinak, tuńczyka z zalewą, sól (niedużo), pieprz i smażyć 5 minut wszystko. Jak makaron się ugotuje odlać wodę, dodać do makaronu szpinak z tuńczykiem i wymieszać dokładnie. Posypać pokruszonym serem feta (lub pokrojonym w kostkę) i ponownie delikatnie wymieszać. Nakładać makaron na talerz i posypać posiekanymi orzechami.

K: 643.89 | B: 41.69 | T: 27.1 | W: 57.15

CZAS PRZYGOTOWANIA

 20min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



TYDZIEŃ 1

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="radio"/>	Warzywo		
<input type="radio"/>	Ziemniaki Średnie	150.0g	3.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Pomidor	100.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Cebula mała	20.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Ketchup	10.0g	0.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Salata	40.0g	2.0 x Garść
<input type="radio"/>	Orzechy Włoskie	10.0g	1.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Czosnek	7.5g	1.5 x Ząbek
<input type="radio"/>	Szpinak	120.0g	4.0 x Garść
<input type="radio"/>	Mięso		
<input type="radio"/>	Mięso Mielone Wołowe Chude	100.0g	x 1.0
<input type="radio"/>	Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	250.0g	1.0 x Porcja
<input type="radio"/>	3 Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	200.0g	x 1.0
<input type="radio"/>	Ryby		
<input type="radio"/>	Tuńczyk W Sosie Własnym	105.0g	1.0 x Puszka
<input type="radio"/>	Nabiał		
<input type="radio"/>	Mozzarella	40.0g	0.5 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Mleko Spożywcze 2% Tłuszczu	60.0g	4.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Jaja Kurze, Całe	30.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	30.0g	0.0 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Ser sałatkowy Kortos- NaTurek	80.0g	0.5 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Tłuszcze		
<input type="radio"/>	Olej Rzepakowy Uniwersalny	12.5g	2.0 x Łyżeczka

<input type="checkbox"/>	Masło Klarowane	8.0g	1.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Zboża		
<input type="checkbox"/>	Mąka Pszenna Poznańska T.500	60.0g	4.0 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Tortilla Pełnoziarnista	70.0g	x 1.0
<input type="checkbox"/>	Mąka Pszenna Pełnoziarnista	15.0g	1.0 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Makaron muszle pszenne	70.0g	0.0 x Opakowanie
<input type="checkbox"/>	Słodycze		
<input type="checkbox"/>	Ksylitol	5.0g	1.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Przyprawy		
<input type="checkbox"/>	Oregano	2.0g	2.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Bazylia	2.0g	2.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Proszek Do Pieczenia	7.5g	1.5 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Sól	10.0g	2.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Pieprz	4.0g	4.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Papryka Słodka W Proszku	3.0g	3.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Czosnek Granulowany	3.0g	3.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Curry	3.0g	x 0.0
<input type="checkbox"/>	Napój		
<input type="checkbox"/>	Sok Pomidorowy	125.0g	0.5 x Szklanka