



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 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.

Dzień 1


Śniadanie

BIAŁKOWA TORTILLA Z SERKA WIEJSKIEGO Z FETA

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Serek wiejski wysokobiałkowy Piątnica	200.0g	1.0 x Opakowanie
Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka
Bazylija	1.0g	1.0 x Szczypta
Ser Typu "Feta"	40.0g	2.0 x Plaster
Pomidor	150.0g	1.0 x Sztuka

Jajo i serek wiejski zmiksować ze świeżą bazylią. Tak przygotowane ciasto wylać na papier do pieczenia wyłożony na blasze, formując koto lub prostokąt. Piec w 180 stopniach przez 25 min. Poczekać aż ostygnie. Ostrożnie zdjąć tortille z blachy i podać z ulubionymi produktami.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 30min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 383.9 | B: 43.69 | T: 19.06 | W: 14.02

Dzień 2

Kolacja

FETA ZAPIEKANA Z WARZYWAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ser feta bez laktozy	100.0g	5.0 x Plaster
Pomidorki Koktajlowe	140.0g	7.0 x Sztuka
Papryka czerwona	115.0g	0.5 x Sztuka
Cebula Czerwona	7.5g	0.25 x Sztuka
bazylija świeża	6.0g	2.0 x Garść
Oliwa Z Oliwek	20.0g	4.0 x Łyżeczka
Oregano	1.0g	1.0 x Łyżeczka
Chili	1.0g	1.0 x Szczypta
Sól	1.0g	1.0 x Szczypta

Paprykę i cebulę pokroić w piórka, pomidora, po sparzeniu i obraniu, w kostkę. Całość wyłożyć na spód naczynia żaroodpornego. Posypać chilli, solą, bazylią i oregano i zalać oliwą z oliwek.

Na górę wyłożyć odsączoną fetę pokrojoną w paski lub pokruszoną palcami.

Piec w piekarniku nagrzanym na 180 stopni przez 20 minut.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 30min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 469.8 | B: 11.69 | T: 38.53 | W: 15.51

Dzień 3

Śniadanie


PLACKI Z SERA ŻÓŁTEGO I PIECZAREK Z SOSEM CZOSNKOWYM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Czosnek	10.0g	2.0 x Ząbek
Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka
Pieczarka Uprawna Świeża	40.0g	4.0 x Sztuka
Pieprz	2.0g	2.0 x Szczypta
Majonez Domowy Z Olejem Rzepakowym	30.0g	3.0 x Łyżeczka
Ser żółty Królewski	45.0g	3.0 x Plaster
Sól	1.0g	1.0 x Szczypta

Przygotować drugą porcję na jutro

Pieczarki dobrze umyć, wysuszyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Ser również zetrzeć na grubych oczkach. Dodać do pieczarek i sera przyprawy oraz jaja. Wymieszać dokładnie całą masę. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z obu stron. Czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać dokładnie z majonezem aby się składniki ze sobą połączyły.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 25min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 484.0 | B: 21.3 | T: 42.54 | W: 28.71

TYDZIEŃ 1

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="checkbox"/>	Warzywo		
<input type="checkbox"/>	Pomidor	150.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Pomidorki Koktajlowe	140.0g	7.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	115.0g	0.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Cebula Czerwona	7.5g	0.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Czosnek	10.0g	2.0 x Ząbek
<input type="checkbox"/>	Pieczarka Uprawna Świeża	40.0g	4.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Majonez Domowy Z Olejem Rzepakowym	30.0g	3.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Nabiał		
<input type="checkbox"/>	Serek wiejski wysokobiałkowy Piątnica	200.0g	1.0 x Opakowanie
<input type="checkbox"/>	Jaja Kurze, Całe	120.0g	2.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Ser Typu "Feta"	40.0g	2.0 x Plaster
<input type="checkbox"/>	Ser feta bez laktozy	100.0g	5.0 x Plaster
<input type="checkbox"/>	Ser żółty Królewski	45.0g	3.0 x Plaster
<input type="checkbox"/>	Tłuszcze		
<input type="checkbox"/>	Oliwa Z Oliwek	20.0g	4.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Przyprawy		
<input type="checkbox"/>	Bazyliia	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	bazyliia świeża	6.0g	2.0 x Garść
<input type="checkbox"/>	Oregano	1.0g	1.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Chili	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Sól	2.0g	2.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Pieprz	2.0g	2.0 x Szczypta