

przeciwzapalny

JADŁOSPIS

wiosenny z niskim IG 2.0



1800 kcal

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Bajgiel z twarożkiem i łośosiem	Nocna owsianka z bananem i borówką	Frittata z cukinią i szynką	Wiosenne kanapki z serem, szynką i warzywami + serek wiejski	Puszysty omlet z borówkami	Jajka poché na grzankach z guacamole	Owsianka z truskawkami i masłem orzechowym
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Jogurt z owocami, migdałami i czekoladą	Hummusowe grzanki z chrupiącymi warzywami	Kanapki z twarożkiem, truskawkami i cynamonem	Koktajl probiotyczny	Składana kanapka z tortilli	Rabarbar pod kruszonką	Sałatka grecka z makaronem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Wrap z halloumi	Kremowy makaron z kurczakiem i zielonymi warzywami	Bowl z indykiem, frytkami z batatów i salsą z awokado	Jajka sadzone, młode ziemniaczki i mizeria	Grecka miska Sos tzatziki	Stir-fry z warzywami i ciecierzycą	Łosoś pieczony z cytryną, ryżem i szparagami + sos jogurtowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Waniliowe skyrniki	Wytrawne tosty francuskie	Sałatka z grillowanym halloumi	Wiosenna zupa krem z serem i grzankami	Pieczony z pastą z groszku	Wysokobiałkowa sałatka z tuńczykiem	Grahamka z mozzarellą + owoce z masłem orzechowym



ROZPISKA DNI

Dzień 1

E: 1825kcal B: 110g T: 80g W: 170g F: 22g

ŚNIADANIE

E: 472kcal B: 38g T: 13g W: 49g F: 0,8g

Bajgiel z twarogiem i łososiem

- Ser wymieszaj z jogurtem, posiekanym koperkiem i przyprawami.
- Bajgla przekrój na pół, na jedną część nałóż twarożek, warzywa i łososa. Przykryj drugą częścią.

Ser twarogowy półtłusty	3 x Łyżka	90g
Jogurt grecki light	0,5 x Łyżka	10g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Koper ogrodowy	1 x Łyżeczka	4g
Bajgiel z makiem	1 x Sztuka	80g
Łosoś wędzony na zimno	0,5 x Opakowanie	50g
Sałata	2 x Liść	10g
Ogórek zielony (długi)	0,3 x Sztuka	60g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 341kcal B: 20g T: 15g W: 33g F: 4,9g

Jogurt z owocami, migdałami i czekoladą

- Jogurt przełóż do miski, dodaj owoce i migdały oraz czekoladę.

Jogurt grecki light	7,5 x Łyżka	150g
Borówki amerykańskie	1 x Garść	50g
Kiwi	1 x Sztuka	75g
Migdały	0,5 x Garść	15g
Czekolada gorzka	2 x Kostka	12g

OBIAD

E: 565kcal B: 26g T: 34g W: 44g F: 11g

Wrap z halloumi

- Halloumi pokrój w plastry i grilluj na patelni z oliwą po 1-2 minuty z każdej strony.
- Tortillę podgrzej na suchej patelni.
- Posmaruj hummusem, dodaj warzywa i przygotowany ser. Zawiń w rulon.

Ser halloumi	3 x Plaster	60g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
Hummus	3 x Łyżeczka	45g
Ogórek zielony (długi)	1 x Sztuka	40g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	50g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Sałata	2 x Liść	10g



Waniliowe skyrniki

1. Jogurt przełóż do miski. Wbij jajko, dodaj mąkę, proszek do pieczenia. Całość dokładnie wymieszaj.
2. Smaż placuszki na patelni wysmarowanej oliwą (najlepiej pod przykryciem).
3. Podawaj z truskawkami i posiekanymi orzechami włoskimi.

Skyr waniliowy, Piątnica	1 x Opakowanie	150g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Mąka orkiszowa	3 x Łyżka	30g
Proszek do pieczenia	1 x Łyżeczka	3g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Truskawki	1 x Garść	70g
Orzechy włoskie	0,7 x Łyżka	10g



Wasze opinie o poprzednich dietach!

Dzień dobry, chciałam się pochwalić ze od 2 tygodni stosowania jadłospisu wiosennego -2 kg na wadze a tak naprawdę łącznie 3.5 kg od największej dotychczasowej wagi. 😊

Bardzo smaczne posiłki i co najważniejsze szybkie w przygotowaniu 😊

Będę wyczekiwać nowego jadłospisu, robi Pani cudowną robotę i daje to kopa do działania i walki o swoje zdrowie!
Pozdrawiam serdecznie i życzę przyjemnego dnia 😊

Ostatni kęs kanapki i ciepłutkie kakao 😊
dieta strzał w 10! Gratuluje 😍

Dopiero przeglądam, ale menu wygląda obłędnie! Bez wymyślania cudów, lecę na zakupy jeszcze dziś

To kolejna dieta od Ciebie, wygląda cudnie! Wszystko to co lubię i jakie proste!!

Boże te ebooki to
Spełnienie moich marzeń

Ja mam wszystkie Pani diety i jeszcze nigdy się nie zawiodłam!
Ten łosoś z salsą - rewelacja 😍

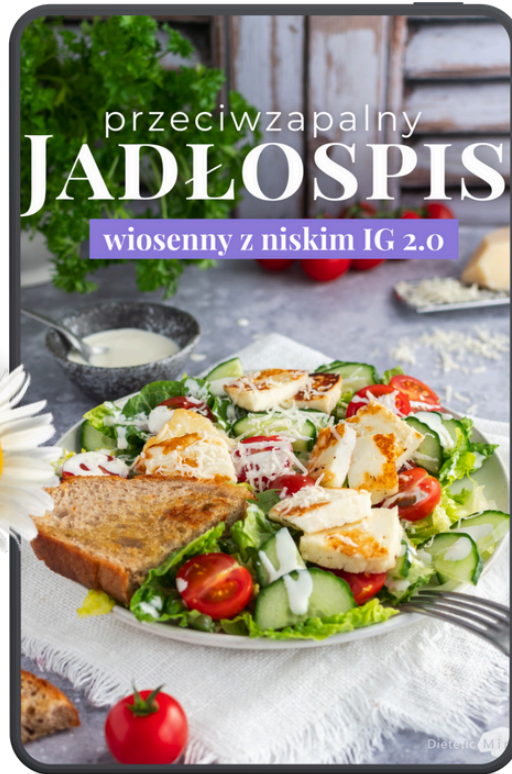
Ta dieta to strzał w 10! Zaczynamy od poniedziałku całą rodziną i pierwszy razem nie mogę się doczekać jedzonka z diety 😊

Pani ebooki są rewelacyjne. To jest już mój trzeci, schudłam z nimi ponad 20kg i polecam każdemu.

Powiem szczerze że dieta jest strzałem w 10 nie tylko ze względu na menu ale też i na to jak wygląda. Bardziej przejrzysta i czytelna niż tę poprzednie 😊
jutro na obiad wlatuje kurczak z makaronem orzo 😍

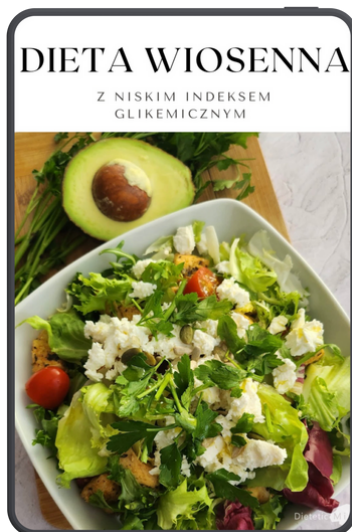
Jadłospis kupiłam pierwszego możliwego dnia i jest rewelacyjny. Już czuję się lepiej, a do ślubu mam nadzieję, że zredukuję te 5 kg

Sprawdź nowość!



Przeciwzapalny jadłospis wiosenny z niskim IG

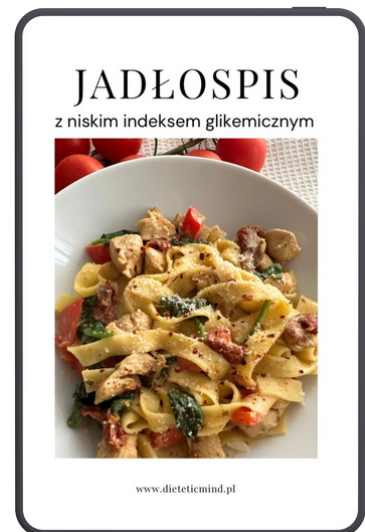
Te diety pokochali moi pacjenci!



Wiosenna niski IG 1.0



Jesienno-zimowa niski IG



Całoroczna 1.0 niski IG