

PRÓBNA ELASTYCZNA DIETA



Jedz co chcesz i chudnij!

PREZENT ZA ZAPIS



dietetycznie
zakrecona
mgr Paula Jamróz
dietetyk kliniczny i psychodietetyk



Copyright © 2022 Paula Jamróz

Wydawca: Dietetycznie Zakręcona Paula Jamróz
Wydanie I
Tychy 2022

Sprzedaż:
www.dietetyczniezakrecona.pl/sklep/

Przepisy i zdjęcia: Paula Jamróz
www.dietetyczniezakrecona.pl

Projekt i skład: Magdalena Tuora

Cześć! Miło mi Ciebie poznać!

Gratulacje! Właśnie zrobiłaś pierwszy krok do zmiany nawyków! :)
Nazywam się Paula Jamróż, jestem dietetykiem klinicznym, psychodietetykiem i autorką bloga [Dietetycznie Zakrecona](http://DietetycznieZakrecona.pl), na którym pokazuję jak zdrowo i pysznie zmienić swoje nawyki żywieniowe.

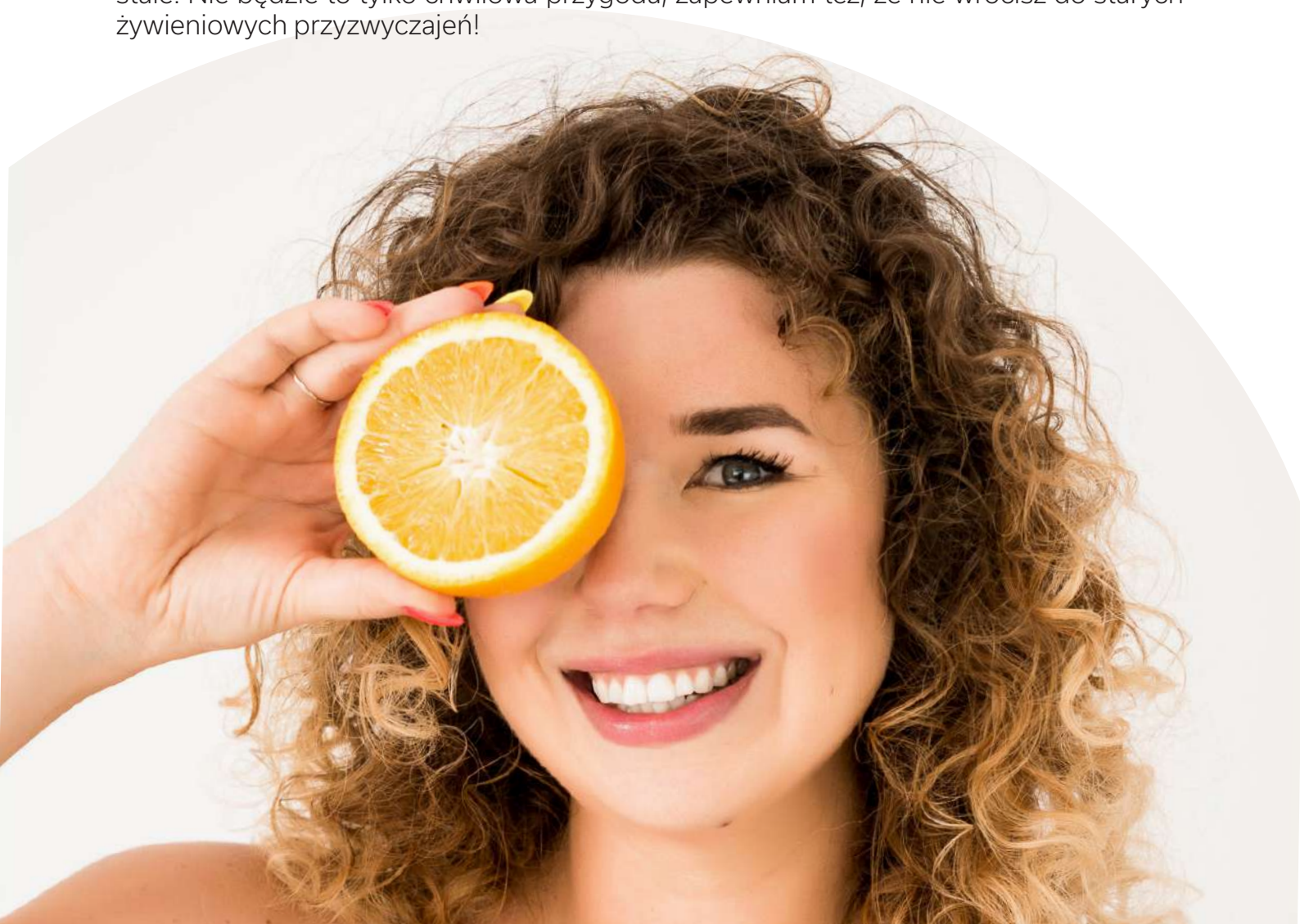
Dziękuję Ci serdecznie za zaufanie!

Mam nadzieję, że ta próbna elastyczna dieta pomoże Tobie zmienić Twoje nawyki żywieniowe i osiągniesz ze mną swoje wymarzone rezultaty oraz raz na zawsze poprawisz relacje z jedzeniem!

Czy wiesz, że mam... super moc?!

Inspiruję do zmiany nawyków żywieniowych i udowadniam, że zdrowe odżywianie potrafi być łatwe, pyszne i szybkie w przygotowaniu!

Uwielbiam swoją pracę, która jest moją pasją i tą pasją zarażam swoich podopiecznych! Moją misją jest pokazanie jak wdrożyć zdrowe nawyki w swoje codzienne życie, już na stałe. Nie będzie to tylko chwilowa przygoda, zapewniam też, że nie wrócisz do starych żywieniowych przyzwyczajeń!



Dlatego uczę świadomego żywienia, a nie zero jedynekowego podejścia...

Wyznam zasadę, że dieta przede wszystkim musi być pyszna i prosta w przygotowaniu oraz niedroga, dlatego w swoich jadłospisach i przepisach bazuję na naszych lokalnych i sezonowych produktach.

Dlatego w tej elastycznej diecie poznasz właśnie takie przepisy i nauczysz się elastycznie podchodzić do diety! Tak, abyś raz na zawsze wyszła z błędnego koła odchudzania i osiągnęła swoje wymarzone rezultaty!

Specjalizuję się w zmianie nawyków!

Potraktuj ten jadłospis jako wstęp do zdrowych nawyków, jest to taki pierwszy krok, wykorzystaj ten czas na naukę gotowania zdrowych potraw, inspiracji dietetycznych, planowania zakupów oraz co jest najtrudniejsze wdrożenie tych przepisów do Twojego codziennego życia.

Mam ogromną nadzieję, że spodoba Ci się moje podejście do diety i potrawy, które dla Ciebie przygotowałam i przekonasz się, że dieta może (a ze mną musi) być przyjemnością. Nawet nie poczujesz, że jesteś na niej jesteś!

Dzięki temu, że to Ty decydujesz co jesz, będziesz jadła to co chcesz i chudła! Bez poczucia restrykcji, bez eliminacji ulubionych produktów bez trzymania się kurczowo jadłospisu to Ty wybierasz co jesz i osiągasz swoje wymarzone rezultaty!

Chciałabym Ciebie również zaprosić na mój [dietetycznie zakrecony podcast](#), w którym opowiem Ci jak zdrowo, skutecznie, a przede wszystkim pysznie zmienić swoje nawyki żywieniowe, jak odmienić swoje podejście do diety i jak w końcu (bez zbędnych wyrzeczeń) osiągnąć swoje wymarzone rezultaty!

Zapraszam Cię do zaobserwowania mnie na [Facebook'u](#) oraz [Instagram'ie](#), gdzie edukuję, motywuję i odpowiadam na Twoje nurtujące pytania!

Dlaczego stworzyłam elastyczne diety?

Doskonale zdaję sobie sprawę jak trudne jest odchudzanie oraz zmiana nawyków żywieniowych... Szukałam rozwiązania jak mogę Tobie ten proces ułatwić i Ciebie w tym wspomóc i tak oto powstały elastyczne diety, w których to Ty wybierasz co jesz i chudniesz.

Dzięki takiemu rozwiązaniu nie będziesz odczuwać restrykcji, ograniczeń na diecie czy rezygnować z ulubionych produktów.

Jak wiesz sama dieta to nie wszystko, warto też zadbać o zmianę myślenia oraz relacji z jedzeniem, dlatego dodatkiem specjalnym do diety są karty zmiany nawyków.

To narzędzie, dzięki któremu popracujesz nad motywacją, zmienisz podejście do diety, pozbędziesz się wyrzutów sumienia jedząc produkty spoza diety, przestaniesz rezygnować z diety po jednej „wpadce” oraz zapanujesz nad emocjonalnym jedzeniem.

Brzmi zdecydowanie łatwiej, prawda?

I tak powstała właśnie elastyczna dieta to połączenie całego mojego doświadczenia zawodowego, wiedzy dietetycznej oraz psychodietetycznej, abyś Ty mogła w końcu wyjść z błędnego koła odchudzania i raz na zawsze uzyskała wymarzoną sylwetkę, bez zbędnych wyrzeczeń. Na którą właśnie składają się nie tylko przepisy, ale też zmiana podejścia do diety, dzięki kartom zmiany nawyków.

Wszystko po to, abyś spełniła swoje wymarzone cele w jak najłatwiejszy sposób, bo jestem tutaj dla Ciebie.

Co znajdziesz w wersji pełnowartościowej?

Dużo, dużo więcej! Wersja, którą właśnie przeglądasz to jedynie mała próbeczka moich przepisów, porad czy podejścia do diety. Tworząc elastyczną dietę moim celem było poprowadzenie Ciebie jak wyjść z błędnego koła odchudzania, przestać poddawać się na diecie i w końcu osiągnąć wymarzone rezultaty.

Pełnowartościowa elastyczna dieta to połączenie:

150 przepisów w tym 30 śniadań, 30 II śniadań, 30 obiadów, 30 podwieczorków i 30 kolacji, które możesz wymieniać między sobą. Dzięki takiemu podejściu sama decydujesz czy na obiad chcesz zjeść kotlety z ziemniakami czy spaghetti a la bolognese i dieta będzie zdecydowanie łatwiejsza w stosowaniu.

135 kart do pracy nad motywacją, emocjonalnym jedzeniem, uleganiem zachciankom czy jedzeniem pod wpływem stresu czy kryzysu na diecie, dzięki nim poznasz rozwiązania swoich dotychczasowych problemów na diecie i nie będziesz już ich więcej popełniać.

Poradnika z odpowiedziami na 60 najczęściej zadawanych pytań w gabinecie dietetyka, abyś zyskała praktyczną wiedzę oraz wskazówki jak radzić sobie w trudnych czy problemowych sytuacjach na diecie.

Dodatku z poradami jak zamieniać produkty w diecie, abyś mogła stosować te przepisy cały rok i nie musiała biegać do sklepu po jeden składnik, gdy nie masz pod ręką. Również dzięki liście zamienników produktów będziesz ćwiczyć urozmaicenie tych przepisów oraz jeszcze bardziej będziesz jeść elastycznie.

Zestawu plannerów zmiany nawyków żywieniowych, dzięki którym będziesz monitorować postępy w zmianie nawyków.

Wszystkie te elementy tworzą niesamowite narzędzie do zmiany nawyków żywieniowych już na stałe, a nie tylko na chwilę, abyś mogła w końcu osiągnąć swoje wymarzone cele.



Jakie przepisy znajdziesz w wersji pełnowartościowej?

Przepyszne, łatwe w przygotowaniu i z prostych składników, dzięki którym nawet nie poczujesz, że jesteś na diecie. Między innymi poznasz takie przepisy jak:

- Zapiekanek z serem i pieczarkami
- Kotlety mielone z ziemniaczkami
- Tortilla z kurczakiem i warzywami
- Tiramisu truskawkowe
- Makaron w sosie śmietanowym z kurczakiem
- Pancakes bananowe
- Burger
- Roladki drobiowe z frytkami
- Omlet biszkoptowy
- Jajka sadzone ziemniaczkami i mizerią
- Tikka masala
- Czekoladowe muffiny
- Placuszki z cukinii z sosem czosnkowym
- Tosty z mozzarellą
- Wiosenne kanapeczki
- Kanapki z pastą jajeczną
- Naleśniki na słodko
- Wrapy z dodatkami
- Tosty po grecku
- Kokosowa granola bez pieczenia
- Kurczak w sosie słodko-kwaśnym
- Papryka faszerowana
- Ferrero Rocher
- Ekspresowe batoniki
- Lody!
- Ciasto truskawkowe
-i wiele innych przepysznych wypieków!
- Pita grecka z kurczakiem
- Spaghetti a la bolognese
- Chilli con carne
- Leczo z warzywami
- Zapiekanek makaronowa
- Pizza
- Deser Leśny Mech
- Ekspresowe curry warzywne
- Tarta z buraczkami i fetą
- i wiele innych!

Oczywiście to nie wszystko, takich pysznych przepisów w sumie jest aż 150!

Jak sama widzisz to nie są skomplikowane czy wyszukane przepisy, starałam się stworzyć takie posiłki, dzięki którym nie poczujesz, że jesteś na diecie. Czyli takie posiłki, które często goszczą w Twoim domu, ale również stworzyłam posiłki inspirowane różnymi kuchniami świata czy serwowanymi w restauracjach, które są proste i pyszne w wykonaniu.



Dzięki możliwości wyboru to Ty decydujesz co zjesz i możesz bawić się smakami w zależności od ilości czasu, chęci czy tego co chcesz zjeść.

Jakie są korzyści stosowania diety elastycznej?

Największą korzyścią elastycznych diet jest ich... elastyczność! To Ty decydujesz na co masz ochotę, koniec z restrykcyjnymi dietami, jedzeniem tego na co nie masz ochoty czy trzymaniem się sztywno jadłospisu.

Kolejną korzyścią to brak poczucia, że jesteś na diecie, bo w końcu dieta dostosuje się do Ciebie, a nie Ty do diety!

Dzięki temu wyjdiesz z błędnego koła odchudzania, przestaniesz podchodzić do diety "100% albo nic", tylko nauczysz się jak zmienić nawyki skutecznie i poprawisz relację z jedzeniem.

Dzięki kartom zmiany nawyków nabędziesz umiejętności, dzięki którym skończysz z emocjonalnym jedzeniem, pod wpływem stresu czy uleganiem zachciankom oraz przejmiesz kontrolę nad jedzeniem.

Następną korzyścią jest to, że nie będziesz się już dzielić produktów na zakazane i dozwolone przez co, nie będziesz czuć wyrzutów sumienia jedząc "zakazane" produkty. Uwolnisz się od restrykcji i swoją głowę od nadmiernego rozmyślania "czy dobrze robię", a "może powinnam jeść mniej" czy "chyba tego nie powinnam jeść na diecie".

Dzięki temu na stałe już zmienisz nawyki żywieniowe.



Jak korzystać z diety elastycznej?

Wystarczy, żebyś wybrała po jednym z posiłków danej kategorii, czyli wybierz sobie jedno śniadanie, jedno II śniadanie, jeden obiad, jeden podwieczorek i jedną kolację na którą masz ochotę.

Czyli możesz dowolnie wybierać posiłki z danej kategorii i tworzyć swoje własne menu, ważne, żebyś nie jadła dwóch posiłków z tej samej kategorii, co oznacza, żebyś nie jadła na przykład dwóch obiadów tylko możesz wybrać jeden dowolny w ciągu dnia.

Ponieważ jedząc dwa obiady dostarczysz organizmowi dużo więcej kilokalorii i możliwe, że nie będziesz wtedy na deficycie kalorycznym, a w tej diecie posiłki z danej kategorii mają taką samą ilość kilokalorii. Czyli w przypadku tej diety śniadania mają 400 kcal, II śniadania 300 kcal, obiady 550 kcal, podwieczorki 200 kcal, a kolacje 350 kcal.

Próbna dieta elastyczna to próbka wersji klasycznej z 5 posiłkami o łącznej kaloryczności 1800 kcal.

Elastyczne diety są w 3 wersjach do wyboru:

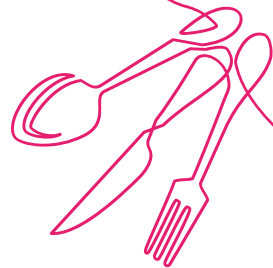
Klasycznej, dla osób, które nie eliminują żadnych produktów z diety

Wegetariańskiej, dla osób, które nie spożywają mięsa ani ryb, lecz spożywają nabiał i jaja

Dla insulinoopornych, dla osób, które chcą poprawić insulinoowrażliwość oraz mają stwierdzoną insulinooporność.

W sprzedaży do wyboru są kaloryczności od 1500 do 2100 kcal, jeśli nie jesteś pewna jaką kaloryczność wybrać napisz do mnie, chętnie Tobie doradzę. Możesz również wybrać ilość posiłków odpowiadającą Twoim potrzebom, do wyboru masz 4 bądź 5 posiłków.





Trzymam mocno za Ciebie kciuki!!!

Pamiętaj, że nie musi być zawsze idealnie, możesz mieć gorsze dni na diecie i nie musisz z siebie dawać zawsze 100%. Ważne, żebyś w takich momentach się nie poddawała, bo nawet zdrowe odżywianie w 20% jest lepsze niż porzucenie całkowicie diety i odpuszczenie sobie, czyli te 0%. Kryzysy zdarzają się każdej osobie! :)

Gdybyś miała do mnie jakiegokolwiek pytania czy wątpliwości, to pisz śmiało!
Zawsze odpowiadam na każde pytanie, a chcę stworzyć najlepsze produkty dla Ciebie i stworzyć najlepszą jakość swoich usług, żeby pomóc Tobie osiągnąć wymarzone rezultaty! :)

Bo moją misją jest pokazanie Tobie, jak zdrowo, pysznie i skutecznie zmienić nawyki żywieniowe! :)

Czekam na Twoje wiadomości!

Będzie mi bardzo miło jak zaobserwujesz mnie na moim Instagramie bądź Facebook'u i będziesz oznaczać mnie **@dietetycznie_zakrecona** albo użyjesz mojego hashtagu **#dietetyczniezakrecona**

Powodzenia!
mgr Paula Jamróz
Dietetycznie Zakrecona
Dietetyk kliniczny i psychodietetyk

*Gotowa?
Zaczynamy?:)*



ŚNIADANIA



Nocna owsianka bountty z truskawkami

Czas: 5 min Ilość porcji: 1

Składniki

100g	1 kubeczek	jogurtu naturalnego 2 %
70g	1 garść	truskawek
50g	5 łyżeczek	płatków owsianych
15g	3 łyżeczki	erytrolu
6g	1 kostka	czekolady gorzkiej lub mlecznej
6g	1 łyżka	wiórek kokosowych

Sposób przygotowania

1. Płatki zalej jogurtem i wymieszaj z erytrole, wiórkami kokosowymi oraz pokrojoną w kosteczkę czekoladą. Na górę dodaj pokrojone owoce.
2. Odstaw do lodówki na noc.



Fit rada: Możesz również taką owsiankę przygotować rano, wtedy odstaw owsiankę na kilka minut. Zamiast truskawek możesz wykorzystać również maliny, jagody czy borówki amerykańskie w tej samej ilości.

Wartość energetyczna: 392.0 kcal Białko 14.9 g Tłuszcz 13.4 g Węglowodany 50.2 g Błonnik 6.2 g

Wiosenna kanapeczka z serem żółtym i warzywami

Czas: 2 min Ilość porcji: 1

Składniki

180g	1 sztuka	ogórka zielonego
70g	1 sztuka	bułki grahamki lub dowolnej
60g	4 sztuki	rzodkiewki
45g	3 plastry	sera żółtego
25g	1 garść	mixu sałat
10g	2 łyżeczki	szczypiorku
5g	1 łyżeczka	masła

Sposób przygotowania

1. Warzywa pokrój, pieczywo posmaruj masłem, nałóż sałatę, ser i warzywa.
2. Posyp szczypiorkiem do smaku.



Fit rada: Możesz użyć dowolnej sałaty albo mixu sałat.

Wartość energetyczna: 396.9 kcal Białko 20.7 g Tłuszcz 16.0 g Węglowodany 37.5 g Błonnik 7.2 g

Jajecznica z pieczarkami i cebulką

Czas: 10 min Ilość porcji: 1

Składniki

200g	10 sztuk	pieczarek
112g	2 sztuki	jajek rozmiar M
100g	1 sztuka	cebuli
60g	2 kromki	chleba żytniego lub dowolnego
5g	1 łyżeczka	masła

Sposób przygotowania

1. Pokrój cebulkę i pieczarki w kostkę, na patelni rozgrzej masło i zeszklij cebulę.
2. Następnie dodaj pieczarki. Dopraw do smaku odrobiną soli, pieprzu czy czosnku granulowanego.
3. Wbij jajka i mieszaj, aż się zetną.



Wartość energetyczna: 392.0 kcal Białko 14.9 g Tłuszcz 13.4 g Węglowodany 50.2 g Błonnik 6.2 g

Omlet biszkoptowy czekoladowy z serkiem i owocami

Czas: 20 min Ilość porcji: 1

Składniki

112g	2 sztuki	jajek rozmiar M
75g	0.5 opakowania	skyru waniliowego lub naturalny
60g	1 garść	malin
60g	1 garść	borówek amerykańskich
30g	2 łyżeczki	dżemu 100% owoców
15g	1 łyżka	mąka pszennej pełnoziarnistej lub zwykłej
15g	3 łyżeczki	erytroli
5g	1 łyżeczka	kakao 16%
5g	1 łyżeczka	migdałów w płatkach
3g	1 łyżeczka	proszku do pieczenia
3g	0.3 łyżeczki	oleju kokosowego

Sposób przygotowania

1. Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę, następnie dodaj żółtką, mąkę, erytrol i proszek do pieczenia.
2. Na rozgrzanej patelni delikatnie przetartej tłuszczem wylej masę i piecz na małym ogniu pod przykryciem około 5-7 minut.
3. Omlet posmaruj jogurtem, dżemem i dodaj owoce.



Fit rada: Możesz wybrać naturalny skyr zamiast waniliowego.

Wartość energetyczna: 410.7kcal Białko 25.5g Tłuszcz 17.6g Węglowodany 39.8g Błonnik 8.1g



II ŚNIADANIA



Wiosenna bułka z wędliną, serem i warzywami

Czas: 5 min Ilość porcji: 1

Składniki

120g	1 sztuka	pomidora
70g	1 sztuka	bułki grahamki lub dowolnej
15g	1 plaster	szynki z piersi kurczaka min. 90% mięsa
15g	1 plaster	sera żółtego
25g	1 garść	mixu sałat
10g	2 łyżeczki	szczypiorku
5g	1 łyżeczka	masła

Sposób przygotowania

1. Pieczywo posmaruj masłem, nałóż sałatę, ser, wędlinę z pokrojonymi warzywami i posyp szczypiorkiem.

Wartość energetyczna: 311.0 kcal Białko 15.1 g Tłuszcz 9.2 g Węglowodany 38.1g Błonnik 6.5 g

Truskawkowe tiramisu

Czas: 10 min Ilość porcji: 2 (zjedz 1 z 2 porcji)

Składniki

450g	3 opakowania	jogurtu typu islandzkiego Skyr
280g	4 garście	truskawek
35g	7 sztuk	biskoptów
30g	6 łyżeczek	erytrolu
12g	2 łyżki	wiórek kokosowych
3g	1 łyżeczka	ekstraktu waniliowego

Sposób przygotowania

1. Wymieszaj skyr z ekstraktem waniliowym, wiórkami i połową erytrolu.
2. Truskawki rozgnieć i wymieszaj z resztą erytrolu (chyba, że truskawki są wystarczająco słodkie to możesz pominąć).
3. Biskopty namocz w musie truskawkowym, ułóż je na dno naczynia, następnie polej warstwą serka, kolejną warstwą biskoptów i kolejną serka.
4. Odstaw do lodówki na minimum 5 godzin



Fit rada: Ekstrakt waniliowy to nie jest aromat waniliowy, jeśli nie będziesz mogła go znaleźć to możesz wykorzystać waniliowe skyry lub dodać łyżeczkę cukru waniliowego. Poza sezonem możesz użyć mrożonych truskawek.

Wartość energetyczna: 303.5kcal Białko 30.2g Tłuszcz 5.1g Węglowodany 32.1g Błonnik 4.0g

Kanapka z wędliną i sałatką z pomidorów

Czas: 2 min Ilość porcji: 1

Składniki

240g	2 sztuki	pomidorów
90g	0.5 kubeczka	jogurtu naturalnego 2%
60g	2 kromki	chleba żytniego lub dowolnego
30g	2 plasterki	szynki z piersi kurczaka min. 90% mięsa
25g	1 garść	mixu sałat
20g	1 sztuka	cebulki dymki lub zwykłej
10g	2 łyżeczki	szczypiorku
5g	1 łyżeczka	masła

Sposób przygotowania

1. Pieczywo posmaruj masłem i obłóż sałatką z wędliną.
2. Pomidory pokrój w kosteczkę, dodaj posiekaną cebulę i wymieszaj z jogurtem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
3. Zjedz kanapki z sałatką z pomidorów.

Wartość energetyczna: 311.9kcal Białko 16.1g Tłuszcz 8.6g Węglowodany 38.6g Błonnik 8.6g

Deser chia malinowy z czekoladą

Czas: 5 min Ilość porcji: 1

Składniki

150g	1 opak.	jogurtu typu islandzkiego Skyr
60g	1 garść	malin
18g	3 kostki	czekolady gorzkiej lub mlecznej
15g	3 łyżeczki	erytrolu
15g	3 łyżeczki	nasion chia

Sposób przygotowania

1. Czekoladę zetrzyj na tarce lub pokrój w kostkę.
2. Jogurt zmiksuj z malinami i erytrole w blenderze.
3. Zalej chię malinowym sosem, dokładnie wymieszaj i dodaj czekoladę i odstaw na minimum godzinę do lodówki.



Fit rada: Możesz też przygotować deser bez miksowania malin z jogurtem, zalej nasiona chia jogurtem, dodaj erytrol, czekoladę, maliny i dokładnie wymieszaj.

Wartość energetyczna: 298.3kcal Białko 22.5g Tłuszcz 11.0g Węglowodany 21.2g Błonnik 9.5g



OBIADY



Makaron z sosem a la bolognese

Czas: 25 min Ilość porcji: 2 (zjedz 1 z 2 porcji)

Składniki

400g	1 puszka	pomidorów krojonych
280g	2 sztuki	papryki
200g	2 kawałki	mięsa z piersi kurczaka
160g		makaronu spaghetti durum
100g	1 sztuka	cebuli
50g	2 łyżki	koncentrat pomidorowego 30%
10g	1 łyżka	oliwy z oliwek
10g	2 ząbki	czosnku
6g	1 łyżeczka	zioł prowansalskich
5g	5 listków	bazylii

Sposób przygotowania

1. Warzywa i mięso pokrój w kostkę (możesz też zmielić mięso), następnie podduś na oliwie wraz z pokrojonymi warzywami.
2. Dodaj pomidory w puszcze, koncentrat, przetarty czosnek i duś około 10-15 minut. Następnie dopraw pieprzem i ziołami prowansalskimi. W między czasie ugotuj makaron.
3. Na talerz wyłóż ugotowany makaron i polej go sosem. Potrawę udekoruj świeżą bazylią.



Fit rada: Możesz wybrać dowolny rodzaj makaronu, jeśli wolisz bardziej czosnkowy sos to dopraw według własnych preferencji smakowych to danie.

Wartość energetyczna: 557.0 kcal Białko 37.9g Tłuszcz 10.1g Węglowodany 69.3g Błonnik 17.3g

Chilli sin carne

Czas: 25 min Ilość porcji: 2 (zjedz 1 z 2 porcji)

Składniki

800g	2 puszki	pomidorów krojonych
220g	1 puszka	fasoli czerwonej konserwowej (po odsączeniu)
220g	1 puszka	kukurydzy konserwowej (po odsączeniu)
200g	2 sztuki	cebuli
100g	2 woreczki	ryżu basmati lub dowolnego
10g	1 łyżka	oliwy z oliwek
10g	2 ząbki	czosnku
6g	2 łyżeczki	słodkiej papryki mielonej
3g	1 łyżeczka	wędzonej papryki mielonej
1g	1 szczypta	ostrej papryki mielonej

Sposób przygotowania

1. Cebulę i paprykę pokrój w kostkę. Następnie na rozgrzanej oliwie przy-smaż cebulkę oraz paprykę.
2. Fasole i dokładnie przepłucz, na patelni dodaj pomidory z puszki, fasolę i kukurydzę i przypraw przyprawami.
3. Duś wszystko razem około 15 minut, od czasu do czasu mieszając, a w między czasie ugotuj ryż.

Wartość energetyczna: 561.3 kcal Białko 18.5g Tłuszcz 9.2g Węglowodany 89.2g Błonnik 21.6g

Tortilla z kurczakiem i warzywami

Czas: 15 min Ilość porcji: 1

Składniki

180g	1 sztuka	ogórka zielonego
120g	1 sztuka	pomidora
100g	1 kawałek	mięsa z piersi kurczaka
90g	0.5 kubeczka	jogurtu naturalnego 2%
70g	3.5 łyżki	kukurydzy konserwowej
62g	1 placek	tortilli pełnoziarnistej
25g	1 garść	mixu sałat
10g	1 łyżka	oliwy z oliwek
10g	2 ząbki	czosnku
3g	1 łyżeczka	oregano
3g	1 łyżeczka	przyprawy do gyrosa

Sposób przygotowania

1. Mięso pokrój w kostkę i zamarynuj w przyprawie do gyrosa (możesz to zrobić dzień wcześniej, wtedy mięso będzie bardziej aromatyczne).
2. W międzyczasie pokrój warzywa, następnie na patelni przysmaż zamarynowanego kurczaka.
3. Podczas duszenia mięsa przygotuj sos czosnkowy na bazie jogurtu, soli, pieprzu, czosnku i oregano.
4. Tortille podgrzej na suchej patelni z dwóch stron, następnie posmaruj sosem, dodaj przysmażonego kurczaka, warzywa i zawiń.



Fit rada: Jeśli warzywa nie zmieszczą się do tortilli to zjedz je jako sałatkę obok tortilli. W sklepach są do kupienia przyprawy gyros bez dodatku soli i glutaminianu sodu.

Wartość energetyczna: 556.0 kcal Białko 35.3g Tłuszcz 17.7g Węglowodany 56.0g Błonnik 8.3g

Jajka sadzone z mizerią i ziemniakami

Czas: 25 min Ilość porcji: 1

Składniki

350g	5 sztuk	ziemniaków
180g	1 sztuka	ogórka zielonego
112g	2 sztuki	jajek rozmiar M
90g	0.5 kubeczka	jogurtu naturalnego 2%
10g	2 łyżeczki	szczypioru
10g	2 łyżeczki	koperku
5g	1 łyżeczka	masła

Sposób przygotowania

1. Ziemniaki obierz i ugotuj. W międzyczasie pokrój ogórki w plasterki, posól i odstaw na kilka minut, odlej nadmiar wody, dodaj jogurt i wymieszaj ze szczypioru.
2. Na maśle wbij jajka na rozgrzaną patelnię i posól do smaku.
3. Zjedz ugotowane ziemniaki posypane koperkiem z mizerią i jajkami sadzonymi.

Wartość energetyczna: 550.8 kcal Białko 25.9g Tłuszcz 18.2g Węglowodany 67.7g Błonnik 8.8g



PODWIECZORKI



Batonik Vitanella

Czas: 1 min Ilość porcji: 1

Składniki

40g 1 sztuka batonika Vitanella
z migdałami, żurawiną
i orzeszkami ziemnymi

Sposób przygotowania

1. Zjedz batonik.



Fit rada: Batonik jest dostępny w sieci sklepów Biedronka. Jeśli robisz zakupy w sklepach sieci Lidl, wybierz baton *F**cking delicious* od All Nutrition.

Wartość energetyczna: 208.8 kcal Białko 5.0g Tłuszcz 14.2g Węglowodany 13.2g Błonnik 2.4g

Jabłko z marchewką i orzechami

Czas: 1 min Ilość porcji: 1

Składniki

150g 1 sztuka jabłka
100g 2 sztuki marchewki
15g 1 łyżka orzechów włoskich

Sposób przygotowania

1. Zjedz jabłko z orzechami.

Wartość energetyczna: 204.6 kcal Białko 3.9g Tłuszcz 9.8g Węglowodany 21.4g Błonnik 7.2g

Nektarynka z migdałami

Czas: 1 min Ilość porcji: 1

Składniki

100g 1 sztuka nektarynki
23g 1.5 łyżki migdałów

Sposób przygotowania

1. Zjedz owoc z migdałami.

Wartość energetyczna: 188.9 kcal Białko 5.5g Tłuszcz 12.2g Węglowodany 12.3g Błonnik 4.2g

Owsiane orzechowe batony z żurawiną

Czas: 10 min Ilość porcji: 6 (zjedz 1 z 6 porcji)

Składniki

100g	10 łyżek	płatków owsianych
90g	3 łyżki	masła orzechowego 100%
60g	6 łyżek	syropu klonowego
24g	2 łyżki	żurawiny suszonej

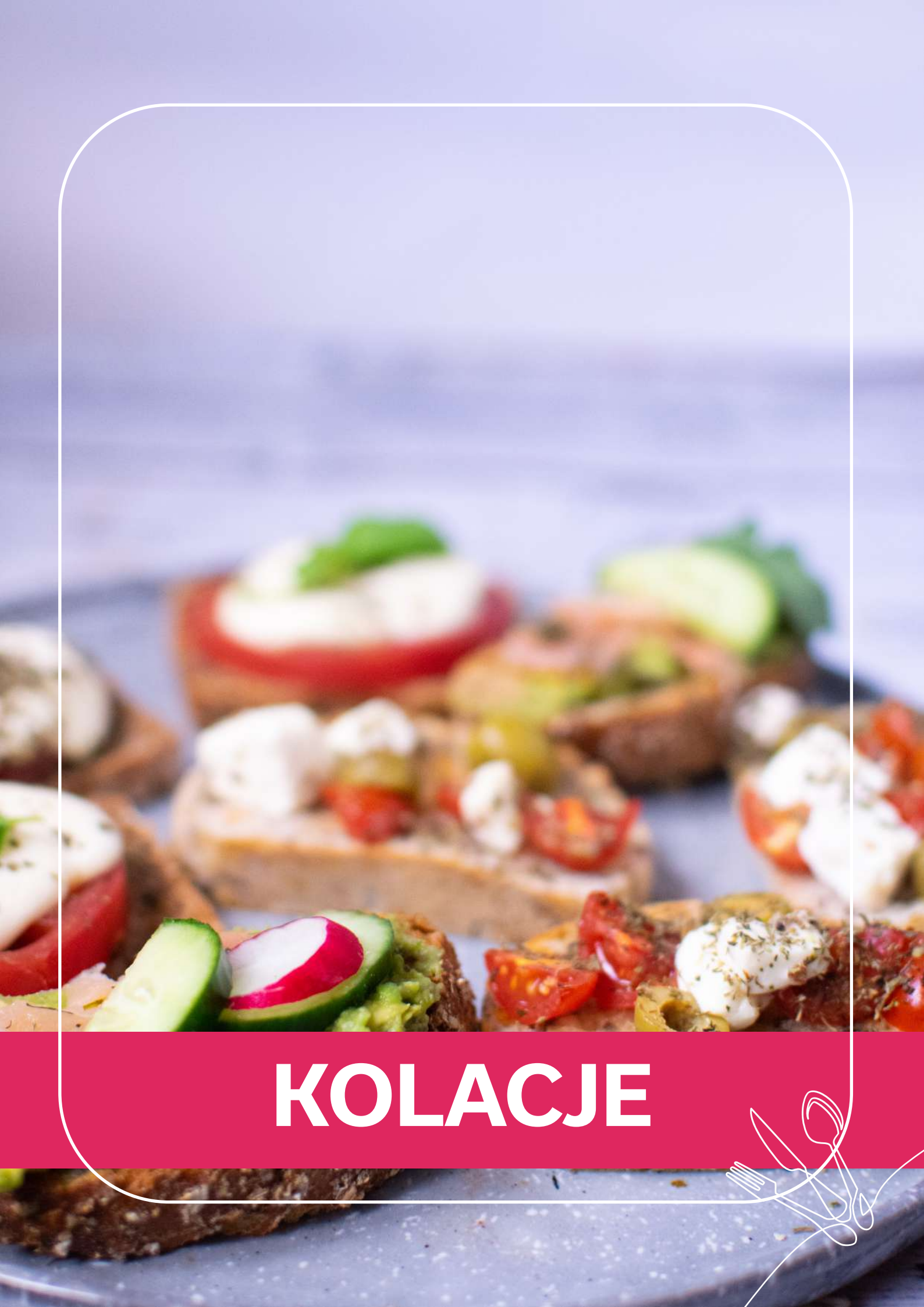
Sposób przygotowania

1. W rondelku na najmniejszym ogniu rozgrzej masło orzechowe wraz z syropem i wymieszaj dokładnie składniki.
2. Dodaj płatki owsiane oraz żurawinę i ponownie dokładnie wymieszaj.
3. Przełóż masę do silikonowej formy, dociśnij dosyć mocno do podłoża, przykryj folią i odstaw do lodówki na kilka godzin (najlepiej na noc).
4. Podziel masę na równe porcje.



Fit rada: Batony mogą być przechowywane w lodówce przez tydzień.

Wartość energetyczna: 191.7 kcal Białko 5.3g Tłuszcz 8.9g Węglowodany 21.8g Błonnik 2.2g



KOLACJE



Tosty Caprese

Czas: 10 min Ilość porcji: 1

Składniki

120g	1 sztuka	pomidora
70g	1 sztuka	bułki grahamki lub dowolnej
62.5g	0.5 opakowania	mozzarelli lekkiej
5g	0.5 łyżki	oliwy z oliwek
5g	1 ząbek	czosnku
5g	1 łyżeczka	ziół prowansalskich

Sposób przygotowania

1. Pieczywo posmaruj oliwą z czosnkiem, dodaj pokrojoną w plastry mozzarellę i pomidora.
2. Zapiecz grzanki w piekarniku nagrzanym do 180 przez 5 minut, aż do rozpuszczenia sera.

Wartość energetyczna: 356.6 kcal Białko 19.6g Tłuszcz 11.7g Węglowodany 40.1g Błonnik 6.3g

Salatka gyros

Czas: 20 min Ilość porcji: 2 (zjedz 1 z 2 porcji)

Składniki

360g	5 sztuk	ogórków kiszonych
200g	4 liście	kapusty pekińskiej
200g	2 kawałki	mięsa z piersi kurczaka
180g	1 kubeczek	jogurtu naturalnego 2%
70g	1 sztuka	bułki grahamki lub dowolnej
90g	4.5 łyżki	kukurydzy konserwowej
60g	4 łyżki	keczupu
6g	2 łyżeczki	przyprawy do gyrosa
5g	1 ząbek	czosnku

Sposób przygotowania

1. Mięso z kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż bez dodatku oliwy, pod koniec smażenia dodaj przyprawę gyros. Ostudź.
2. W tym czasie pokrój ogórki w małą kostkę, a kapustę poszatkuj na cienkie paski.
3. Wymieszaj jogurt z przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz ketchupem, dopraw do smaku odrobiną soli oraz pieprzu.
4. Mięso wyłóż na dnie miski, polej częścią sosu, dodaj kapustę, ogórki i ponownie sos, kapustę i na samą górę dodaj kukurydzę.

Wartość energetyczna: 362.0 kcal Białko 31.6g Tłuszcz 5.8g Węglowodany 40.5g Błonnik 9.3g

Salatka z fetą i sosem miodowo-musztardowym

Czas: 5 min Ilość porcji: 1

Składniki

120g	1 sztuka	pomidora
90g	0.5 sztuki	ogórka zielonego
70g	1 kawałek	sera typu „Feta” 16%
70g	0.5 sztuki	papryki
30g	1.5 łyżki	kukurydzy konserwowej
25g	1 garść	mixu sałat
12g	0.5 łyżki	miodu
10g	1 łyżeczka	musztardy
5g	0.5 łyżki	oliwy z oliwek

Sposób przygotowania

1. Wymieszaj miód, oliwę i musztardę, dodaj odrobinę soli i pieprzu.
2. Warzywa i fetę pokrój w kostkę, na sałatę wyłóż warzywa, fetę i polej sosem.

Wartość energetyczna: 349.9 kcal Białko 16.3g Tłuszcz 18.0g Węglowodany 26.8g Błonnik 5.3g

Zapiekanka z serem i pieczarkami

Czas: 15 min Ilość porcji: 1

Składniki

100g	5 sztuk	pieczarek
100g	1 sztuka	cebuli
60g		bagietki francuskiej
30g	2 plasterki	sera żółtego
5g	0.5 łyżki	oliwy z oliwek

Sposób przygotowania

1. Pokrój cebulkę i pieczarki w kostkę, na patelni rozgrzej oliwę i zeszklij cebulę.
2. Następnie dodaj pieczarki. Dopraw do smaku odrobiną soli, pieprzu czy czosnku granulowanego, duś wszystko razem około 10 minut.
3. Przełóż pieczarki na pieczywo, połóż ser i zapiecz w piekarniku około 5 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

Wartość energetyczna: 364.1 kcal Białko 17.7g Tłuszcz 13.7g Węglowodany 40.2g Błonnik 4.9g

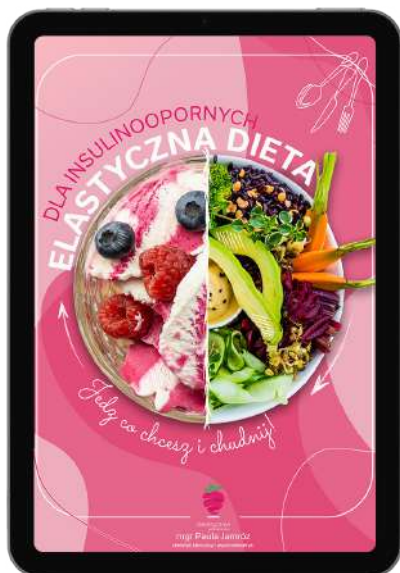
Sprawdź pełnowartościowe produkty!



Elastyczne diety są w 3 wersjach do wyboru:

Klasycznej, dla osób, które nie eliminują żadnych produktów z diety.

Wegetariańskiej, dla osób, które nie spożywają mięsa ani ryb, lecz spożywają nabiał i jaja.



Dla insulinoopornych, dla osób, które chcą poprawić insulinoowrażliwość oraz mają stwierdzoną insulinooporność.

W sprzedaży do wyboru są kaloryczności od 1500 do 2100 kcal, jeśli nie jesteś pewna jaką kaloryczność wybrać napisz do mnie, chętnie Tobie doradzę. Możesz również wybrać ilość posiłków odpowiadającą Twoim potrzebom, do wyboru masz 4 bądź 5 posiłków.

ZMIENIAM SWOJE NAWYKI
JUŻ TERAZ

Click

Dziękuję Ci słodczynie!

Wszystko co dobre i pyszne, szybko się kończy...

Mam ogromną nadzieję, że te przepisy zagospodzą na stałe w Twoim menu i Twoja przygoda ze zdrowym stylem życia dopiero się rozpoczyna!

Liczę na to, że po lekturze tej próbki zaraziłam Cię swoim pozytywnym podejściem do diety oraz pokazałam, że na diecie można jeść pysznie, łatwo i elastycznie!

Tak tworzę każdy swój przepis, bo wiem, że czas można poświęcić swoim bliskim, swoim pasjom czy na relaks, a nie tracić go na zbędne spędzanie czasu w kuchni przy przygotowywaniu posiłków. :)

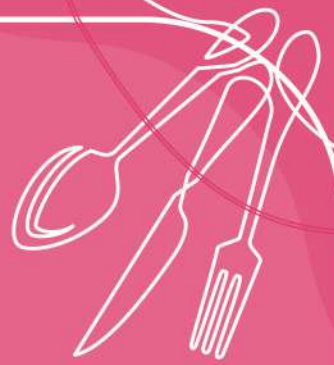
Dieta ma być przede wszystkim przyjemnością, abyś krok po kroku osiągnęła swoje cele! Moje motto dieta musi przede wszystkim smakować, aby była skuteczna i zagościła w Twoim domu już na zawsze! :)

Jeśli moje przepisy się Tobie spodobały i jesteś głodna większej ich dawki to koniecznie sprawdź jakie opcje przygotowałam w pełnowartościowej diety elastycznej!



*Zyczę Ci osiągnięcia
wymarzonych celów,
wytrwałości i dużo
zdrowia! :)*

Paula Jamróz
Dietetycznie Zakręcona
dietetyk kliniczny & psychodietetyk



Znajdziesz mnie tutaj:



Dietetycznie
zakrecona podcast



@dietetycznie_zakrecona



/dietetyczniezakrecona



Blog
dietetycznie zakrecona

Jedz co chcesz i chudnij!

