

dietetyk kliniczny i psychodietetyk

mgr Paula Jamróz

PRÓBNA
EKSPRESOWA ELASTYCZNA DIETA



Z GOTOWCAMI Z BIEDRONKI





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

Spis treści

Czy wiesz, że mam... super moc?!	4
Skąd pomysł na elastyczną dietę z gotowcami?	6
Czy jedząc gotowe produkty da się schudnąć?	7
Jak rozpoznać produkty z dobrym składem?	8
Jakie przepisy znajdziesz w wersji pełnowartościowej?	9
Jakie są korzyści stosowania diety elastycznej bez gotowania?	10
Jak korzystać z diety elastycznej bez gotowania?	10
ŚNIADANIA	12
Ekspresowa bułka z wędliną	13
Ekspresowa bułka z serem żółtym i warzywami	13
II ŚNIADANIA	14
Sycący jogurt z musli i owocami	15
Salatka grecka	15
OBIADY	16
Kebab z kurczaka z warzywami	17
Lasagne z sałatką	17
PODWIECZORKI	18
Batonik na przekąskę	19
Jabłko na ekspresową przekąskę	19
KOLACJE	20
Tosty Caprese	21
Hot dog w wersji fit	21

Cześć! Miło mi Ciebie poznać!

Gratulacje! Właśnie zrobiłaś pierwszy krok do zmiany nawyków! :)
Nazywam się Paula Jamróz, 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-jedynkowego podejścia...

Wyznam zasadę, że dieta przede wszystkim musi być pyszna, szybka i prosta w przygotowaniu oraz niedroga, dlatego to znajdziesz w moich jadłospisach!

Dlatego w tej elastycznej diecie BEZ GOTOWANIA 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! Nawet, jeśli nie masz dużo czasu na przygotowanie posiłków!

Specjalizuję się w zmianie nawyków

Potraktuj ten jadłospis jako wstęp do zdrowych nawyków, jest to taki pierwszy krok, wykorzystaj ten czas na naukę przygotowania szybkich i 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 zakręcony 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!

Skąd pomysł na elastyczną dietę z gotowcami?

Tak naprawdę z życia! Doskonale rozumiem, że pomimo ogromnych chęci i starań, nie zawsze ma się czas na zdrowe gotowanie!

Czasem nadmiar obowiązków nas przytłacza i ostatnie o czym myślimy to przygotowywanie zdrowych posiłków.

W efekcie mamy wyrzuty sumienia, bo zamiast zdrowego posiłku na szybko kupiliśmy „byle co” i czujemy się z tym beznadziejnie, że cały wysiłek „poszedł na marne”.

Brzmi to znajomo?

Oczywiście tak nie jest, gdy zjesz coś innego spoza diety to wcale nie największa tragedia i uwierz mi się nie dzieje. Twoja dieta i odchudzanie są bezpieczne.

Jednakże chciałam stworzyć produkt, który pomoże w takich sytuacjach, gdy nie ma się czasu czy siły do przygotowania zdrowych posiłków.

Taki awaryjny plan na gorsze czasy, którego będziesz mogła użyć w dowolnym momencie, ale będziesz czuć się bezpiecznie, że w razie czego możesz z niego korzystać.

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.

I tak powstała ta edycja elastycznych diet z gotowymi produktami z Biedronki, w których to Ty wybierasz co jesz i chudniesz, nie tracąc czasu w kuchni na gotowanie.

To idealne uzupełnienie do [diety elastycznej](#), którą polecam wymiennie stosować z tą dietą w ramach urozmaicenia swojego jadłospisu.

To, że korzysta się z gotowych produktów, wcale nie oznacza, że „gorzej schudniemy”!

Organizm nie podziękuje nam szybszym spadkiem kilogramów za to, że same upiekłyśmy pieczywo, dlatego uważam, że przy zmianie nawyków metoda małych kroczków sprawdza się najlepiej.

Przyznam się, że sama mam zawsze pod ręką kilka produktów z tej diety, gdy konsultacje mi się przedłużają, czy wypadnie mi coś niespodziewanego i zabraknie mi czasu na przygotowanie posiłków.

Dzięki temu unikam sytuacji, kiedy jestem wilczo głodna i zjadłabym przysłowiowego konia z kopytami.

I Tobie też tak polecam, że gdy masz więcej czasu, to możesz przygotowywać sobie posiłki, ale zawsze miej w pracy czy w domu produkty z tej diety, abyś była przygotowana na każdą ewentualność!

Dzięki temu nie będziesz rezygnować z diety, nie będziesz mieć wyrzutów sumienia i... osiągniesz swoje wymarzone rezultaty!

Czy jedząc gotowe produkty da się schudnąć?

A czemu nie? :) Nasze ciało nie rozróżni, czy chleb został upieczony przez nas, czy przez piekacza...

I to, że coś jest domowe, to ciało nas nie nagrodzi szybszymi efektami...

I wcale też domowe nie oznacza lepsze...

Oczywiście, gdy same robimy dane danie czy wypiek, to wiemy, co do nich wkładamy, to my decydujemy, ale nie zawsze dodajemy super zdrowe produkty, prawda?

I tak samo jest z gotowymi produktami, są takie, które skład mają po prostu beznadziejny, a są takie, które skład mają po prostu genialny!

I zaoszczędzają nam masę czasu w kuchni! To zawsze jest kwestia tych dobrych wyborów.

Często, gdy udostępniam swoje przykładowe dni gotowych diet, to dostaję zapytania, że „jak to można jeść pizzę na diecie i chudnąć?”.

Jak najbardziej można i taką przygotowaną samemu oraz taką z fajnym składem w sklepie, bo ważne jest odpowiednie zbilansowanie diety.

Ot, cała tajemnica!

Naprawdę można jeść na diecie wszystko*, a dzielenie na produkty „dozwolone-odchudzające” i „niedozwolone-tuczające” jest po prostu szkodliwe i dla naszej relacji z jedzeniem i dla procesu zmiany nawyków.

Dlatego zmiana myślenia 0:1, czyli „jestem na diecie na 100% albo wcale” jest tak bardzo ważna, aby zmienić nawyki żywieniowe już na stałe.

Oczywiście, jeśli stwierdzisz w procesie zmiany nawyków żywieniowych, że chcesz sama od zera piec pieczywo, czy przygotowywać inne produkty, to śmiało!

To Ty decydujesz, kiedy będziesz gotowa na kolejny krok!



*Oczywiście nie mówię tutaj o niektórych jednostkach chorobowych, które wymagają odpowiedniego żywienia!

Jak rozpoznać produkty z dobrym składem?

Dobre pytanie!

Dlatego tworząc tę edycję diet elastycznych BEZ GOTOWANIA, postanowiłam dodać nie tylko stworzyć szybkie przepisy, ale również jako bonus do diety stworzyłam e-booka „Jak czytać składy produktów spożywczych” z praktycznymi informacjami jak czytać składy, tak, żebyś wiedziała, jak rozpoznać produkty z dobrym składem, jak nie dać się nabrać marketingowym sztuczką producentów i jak nie przepłacać za produkty.

Tak, żebyś wiedziała, na co warto wydawać pieniądze, bo nie zawsze droższy produkt, oznacza lepszy!

Dlatego warto skusić się na pełnowartościową wersję tej diety, gdzie nie tylko poznasz więcej fajnych gotowców, które ułatwią Tobie życie na diecie i nie tylko! Również dostaniesz solidną i potężną wiedzę na temat czytania składów produktów! Ponad 150 stron wiedzy z mnóstwem praktycznych przykładów!

Co znajdziesz w wersji pełnowartościowej?

Dużo, dużo więcej! Wersja, którą właśnie przeglądasz to jedynie mała próbeczka moich mega szybkich przepisów, porad czy podejścia do diety. Tworząc elastyczną dietę BEZ GOTOWANIA moim celem było poprowadzenie Ciebie jak poradzić sobie w sytuacjach, w których nie masz na nic czasu czy chęci na gotowanie, wyjść z błędnego koła odchudzania, przestać poddawać się na diecie i w końcu osiągnąć wymarzone rezultaty.

Pełnowartościowa elastyczna dieta to połączenie:

50 przepisów z gotowymi produktami z Biedronki w tym 10 śniadań, 10 II śniadań, 10 obiadów, 10 podwieczorków i 10 kolacji (w wersji z 5 posiłkami), które możesz wymieniać między sobą. Dzięki takiemu podejściu sama decydujesz czy na obiad chcesz zjeść lasagne z sałatką czy gotowe danie a la kebab z kurczaka, dzięki takiemu podejściu dieta będzie zdecydowanie łatwiejsza w stosowaniu.

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.

Poradnika czytania składów produktów spożywczych, czyli ponad 150 stron praktycznej wiedzy na temat czytania składów, tak, żebyś wiedziała, jak rozpoznać produkty z dobrym składem, jak nie dać się nabrać marketingowym sztuczką producentów i jak nie przepłacać za produkty.

Dodatku z poradami jak zamieniać produkty w diecie. 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 chwil, abyś mogła w końcu osiągnąć swoje wymarzone cele.



Jakie przepisy znajdziesz w wersji pełnowartościowej?

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

- Tosty z serem i szynką
- Ekspresowa kanapeczka z serem żółtym i warzywami
- Pizza z patelni w 5 minut
- Gnocchi w sosie pomidorowym z mozzarellą
- Placki ziemniaczane w indyjskim stylu
- Curry w stylu indyjskim
- Kanapki z twarogiem na słodko
- Kanapki z hummusem i warzywami
- Lody mango z migdałami
- Frytki z rybą z sosem brokułowym
- Tosty Caprese
- Łosoś z gotowymi ziemniaczkami
- Zupa krem z mozzarellą
- Tosty z pesto i mozzarellą
- Nocna owsianka straciatella z malinami

Oczywiście to nie wszystko, takich szybkich przepisów w sumie jest aż 50! Jak sama widzisz to nie są skomplikowane czy wyszukane przepisy, starałam się stworzyć takie posiłki, dzięki którym nie poczujesz, że jesteś na diecie.

A dzięki gotowym produktom będą ekspresowe w przygotowaniu, czyli takie posiłki po które możesz sięgać, gdy nie masz czasu kompletnie na nic.

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 bez gotowania?

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 przepisom opartym na gotowych produktach z dobrymi składami będziesz miała swój plan awaryjny na kompletny brak czasu i nie będziesz już rezygnować z diety podczas kryzysu czy gorszego czasu.

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 bez gotowania?



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.

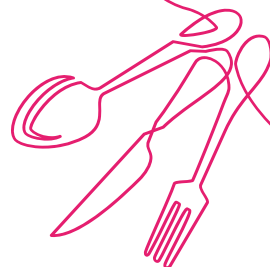
Czyli możesz dowolnie wybierać posiłki z danej kategorii i tworzyć swoje własne menu, ważne, żebyś nie jadła dwóch posiłków z tej samej kategorii, co oznacza, żebyś nie jadła na przykład dwóch obiadów tylko możesz wybrać jeden dowolny w ciągu dnia.

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 BEZ GOTOWANIA to próbka diety klasycznej z 5 posiłkami o łącznej kaloryczności 1800 kcal.

Dieta klasyczna jest dla osób, które nie eliminują żadnych produktów z diety.

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 jakiekolwiek 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! :)

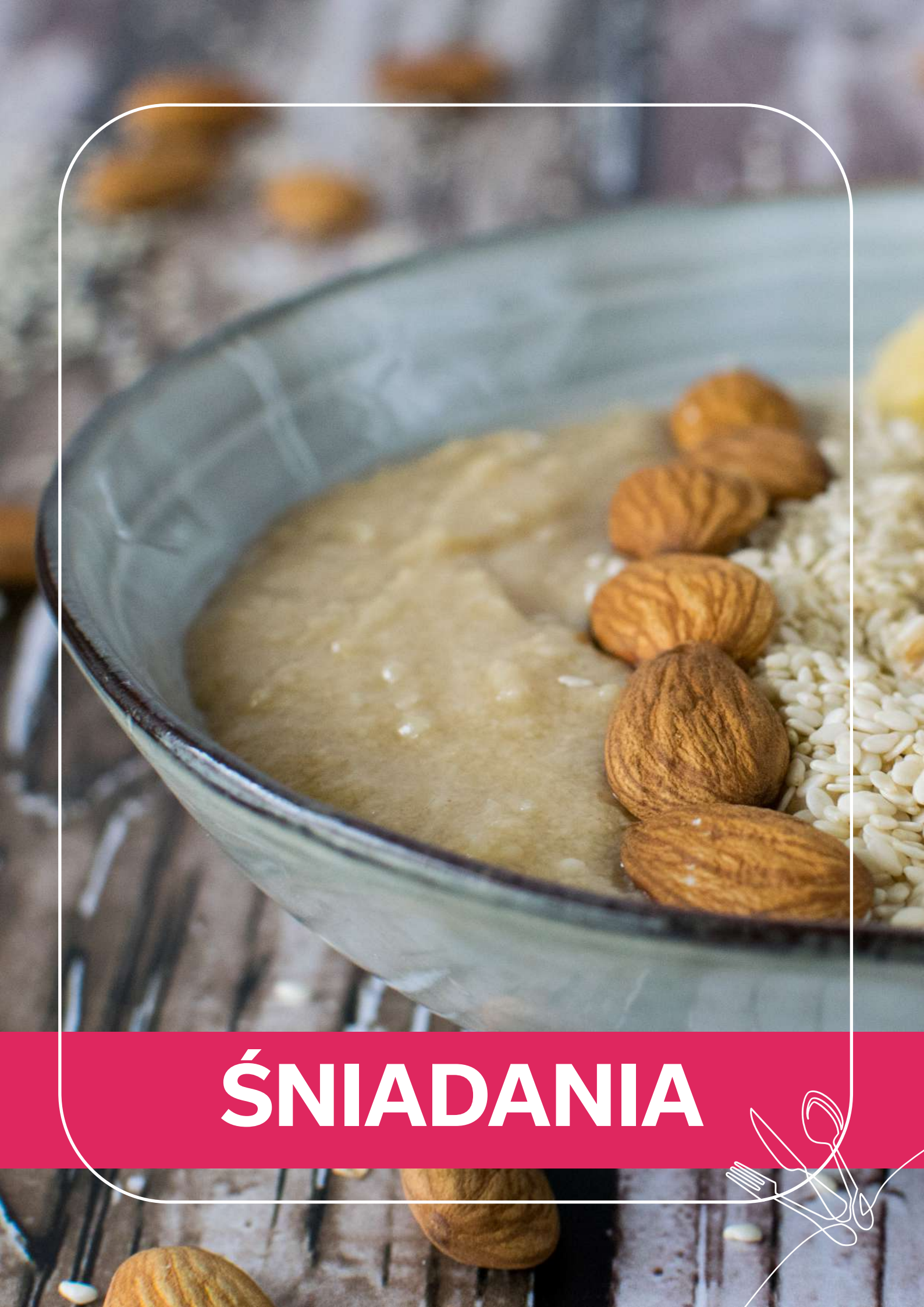
Bo moją misją jest pokazanie Tobie, jak zdrowo, pysznie i skutecznie zmienić nawyki żywieniowe! :)

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?:)*

A close-up photograph of a light green ceramic bowl filled with a thick, pale yellow almond soup. Several whole almonds are arranged in a row on the right side of the bowl, next to a pile of white rice. The background is a rustic wooden surface with more almonds scattered around. The entire image is framed by a white border with rounded corners.

ŚNIADANIA



Ekspresowa bułka z wędliną

Czas: 5 min Ilość porcji: 1

Składniki

90g	0.5 sztuki	ogórka zielonego
70g	1 sztuka	bułki grahamki lub dowolnej
50g	2.5 łyżki	hummusu paprykowego lub dowolnego
30g	6 plasterków	piersi pieczonej z kurczaka 97% mięsa

Sposób przygotowania

1. Pieczywo posmaruj hummusem i obłóż wędliną z warzywami.

Wartość energetyczna: 399.3kcal Białko 16.3g Tłuszcz 16.6g Węglowodany 41.7g Błonnik 7.7g

Ekspresowa bułka z serem żółtym i warzywami

Czas: 1 min Ilość porcji: 1

Składniki

105g	7 sztuk	rzodkiewki
90g	0.5 sztuki	ogórka zielonego
70g	1 sztuka	bułki grahamki lub dowolnej
45g	3 plasterki	sera żółtego
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.

Wartość energetyczna: 399.8kcal Białko 20.8g Tłuszcz 16.0g Węglowodany 38.4g Błonnik 7.9g



II ŚNIADANIA



Sycący jogurt z musli i owocami

Czas: 2 min Ilość porcji: 1

Składniki

150g	1 opakowanie	skyru naturalnego
65g	1 sztuka	mandarynki
60g	0.5 sztuki	banana
30g	2 łyżki	musli premium Vitarella

Sposób przygotowania

1. Obierz owoce, wymieszaj je z jogurtem i musli.



Fit rada: Możesz wybrać również inne musli takie jak One Day More Musli codzienne, błonnikowe, odpornościowe czy z białą czekoladą.

Wartość energetyczna: 294.7kcal Białko 21.5g Tłuszcz 2.8g Węglowodany 43.6g Błonnik 5.0g

Salatka grecka

Czas: 1 min Ilość porcji: 1

Składniki

200g	1 opakowanie	sałatki greckiej Vital Fresh
30g	1 kromka	chleba żytniego 100%

Sposób przygotowania

1. Zjedz sałatkę z pieczywem.



Fit rada: Możesz też wybrać lunchbox z kaszą bulgur, burakiem, serem solankowym i słonecznikiem, ale wtedy pomiń kromkę chleba.

Wartość energetyczna: 330.4kcal Białko 7.7g Tłuszcz 24.4g Węglowodany 18.4g Błonnik 6.4g



OBIADY

Kebab z kurczaka z warzywami

Czas: 10 min Ilość porcji: 1

Składniki

600g	1 opakowanie	kebabu z kurczaka z warzywami Danie Express Biedronka
120g	1 sztuka	pomidora
10g	1 łyżka	oliwy z oliwek

Sposób przygotowania

1. Na oliwie podsmaż całą zawartość opakowania, dopraw przyprawami dołączonymi do dania lub dopraw według uznania.
2. Zjedz danie z pokrojonym pomidorem.



Fit rada: Zamiast kebabu z kurczaka możesz wybrać gotowe danie gryczotto z kurczakiem i warzywami.

Wartość energetyczna: 544.5kcal Białko 35.9g Tłuszcz 14.4g Węglowodany 63.5g Błonnik 9.2g

Lasagne z sałatką

Czas: 15 min Ilość porcji: 1

Składniki

400g	1 opakowanie	lasagne z kurczakiem Dania Express Biedronka
200g	10 sztuk	pomidorków koktajlowych
25g	1 garść	mixu sałat

Sposób przygotowania

1. Lasagne podgrzej zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. W międzyczasie przygotuj sałatkę, pokrój pomidorki i dodaj je do mixu sałat, możesz doprawić według uznania.

Wartość energetyczna: 565.2kcal Białko 29.3g Tłuszcz 22.1g Węglowodany 57.4g Błonnik 10.8g



PODWIECZORKI



Batonik na przekąskę

Czas: 1 min Ilość porcji: 1

Składniki

40g 1 batonik Vitanella z orzeszkami ziemnymi
migdałami i solą morską

Sposób przygotowania

1. Zjedz batonik na podwieczorek.



Fit rada: Możesz wybrać dowolny smak batona.



Wartość energetyczna: 222.8kcal Białko 5.0g Tłuszcz 16.1g Węglowodany 13.2g Błonnik 2.6g

Jabłko na ekspresową przekąskę

Czas: 1 min Ilość porcji: 1

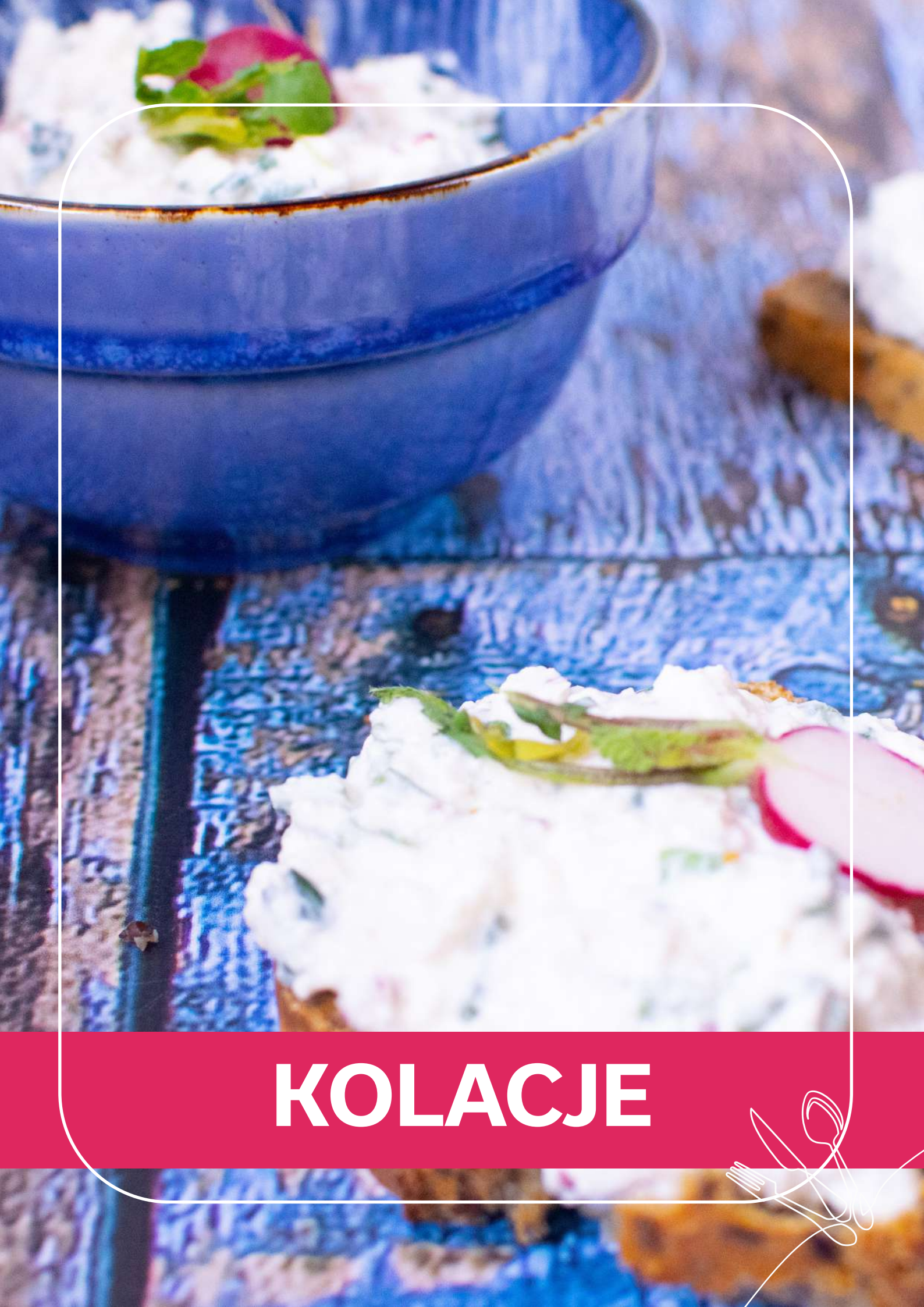
Składniki

150g 1 sztuka jabłka
23g 1.5 łyżki orzechów włoskich

Sposób przygotowania

1. Zjedz jabłko z orzechami jako przekąskę.

Wartość energetyczna: 228.2 kcal Białko 4.3g Tłuszcz 14.5g Węglowodany 17.7g Błonnik 4.5g



KOLACJE



Tosty Caprese

Czas: 10 min Ilość porcji: 1

Składniki

120g	1 sztuka	pomidora
63g	0.5 opakowania	mozzarelli light Sottile Gusto
60g	2 kromki	chleba żytniego 100% lub dowolnego
10g	1 łyżka	oliwy z oliwek
2g	0.5 łyżeczki	oregano suszonego
1g	1 szczypta	czosnku granulowanego

Sposób przygotowania

1. Pieczywo posmaruj oliwą i posyp czosnkiem.
2. Mozzarellę i pomidora pokrój w plastry, nałóż na pieczywo, posyp oregano i zapiecz w piekarniku około 5-10 minut w temperaturze 150 stopni, do roztopienia się sera.

Wartość energetyczna: 344.8kcal Białko 16.1g Tłuszcz 16.4g Węglowodany 30.4g Błonnik 5.2g

Hot dog w wersji fit

Czas: 15 min Ilość porcji: 1

Składniki

120g	1 sztuka	pomidora
120g	2 sztuki	ogórków kiszonych
70g	1 sztuka	bułki grahamki lub dowolnej
50g	0.5 sztuki	cebuli
40g	1 parówka	z piersi kurczaka Krakus
30g	2 łyżki	keczupu
10g	1 łyżeczka	musztardy

Sposób przygotowania

1. Parówki ugotuj.
2. Warzywa pokrój, bułkę przesmaruj keczupem i musztardą dodaj warzywa i parówkę.



Fit rada: Jeśli warzywa się nie zmieszczą w bułce- przygotuj z nich sałatkę.



Wartość energetyczna: 356.1kcal Białko 16g Tłuszcz 4.2g Węglowodany 50.1g Błonnik 9.5g

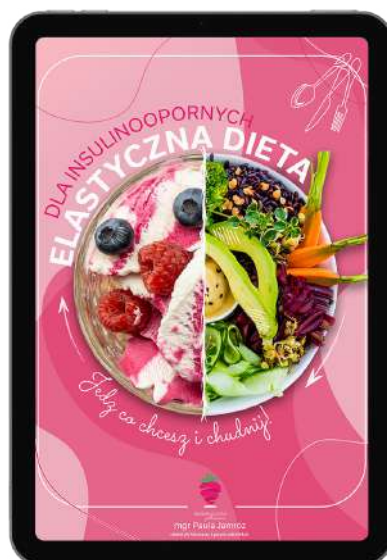
Sprawdź inne moje elastyczne diety
i poznaj więcej pysznych przepisów



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 dzięki tej diecie będziesz mieć swój plan awaryjny na totalny brak czasu.

Liczę, że Twoja przygoda ze zdrowym stylem życia dopiero się rozpoczyna, a po lekturze tej próbki zaraziłam Cię swoim pozytywnym podejściem do diety oraz pokazałam, że na diecie można jeść pysznie, szybko, 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 diecie elastycznej BEZ GOTOWANIA](#) oraz [diecie elastycznej w wersji z 150 przepysznych przepisami!](#)



*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!



dietetycznie
zakrecona