

fast food

DIETA ELASTYCZNA



próbka

dietetyk kliniczny i psychodietetyk
mgr Paula Jamróz

Copyright © 2023 Paula Jamróz

Wydawca: Dietetycznie Zakrecona Paula Jamróz
Wydanie I

Tychy 2023

Sprzedaż:

www.dietetyczniezakrecona.pl/sklep/

Przepisy i zdjęcia: Paula Jamróz

www.dietetyczniezakrecona.pl

Projekt i skład: Magdalena Mytych

www.magdamytych.pl

Spis treści

Czy wiesz, że mam... super moc?!	4
Skąd pomysł na dietę z fast foodami?	7
Czy jedząc fast foody można schudnąć?	8
Czym są elastyczne diety?	10
Jakie są korzyści stosowania diety elastycznej?	10
Co znajdziesz w wersji pełnowartościowej?	12
Jak korzystać z diety elastycznej?	15
Śniadania	17
Tosty z serem i szynką	18
Proteinowa owsianka Oreo	19
Drugie śniadania	20
Shake peanut butter	21
Salatka z jajkiem	21
Obiady	22
Domowy Cheeseburger	23
Stripsy z frytkami	24
Podwieczorki	25
Batoniki Ferrero Rocher	26
Smoothie kiwi & ananas	26
Kolacje	27
Hot Dog	28
Zapiekanka z serem i pieczarkami	28

Cześć, miło mi Ciebie poznać!

Gratulacje! Właśnie zrobiłaś pierwszy krok do zmiany nawyków! :) Z tej strony Paula Jamróz, Twój dietetyk kliniczny i psychodietetyk. Specjalistka od elastycznego podejścia do diety i przepysznych przepisów. Miło mi Cię poznać! Jestem autorką bloga **Dietetycznie Zakrecona**, na którym pokazuję jak zdrowo i pysznie zmienić swoje nawyki żywieniowe.

Prowadzę również **Dietetycznie Zakrecony Podcast**, w którym motywuję do zmiany nawyków i uczę mojego podejścia do diety. Serdecznie Ciebie zapraszam do jego odsłuchania.

Dziękuję Ci serdecznie za zaufanie!

Mam nadzieję, że ta próbna fast-foodowa elastyczna dieta pomoże Ci zmienić Twoje podejście do diety i zobaczysz, że możesz osiągnąć swoje wymarzone rezultaty w przepyszny sposób!

Oczywiście to taka mała próbka moich przepysznych i szybkich przepisów, taka na smaczek.

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 Ci jak jeść zdrowo, bez wiecznych zakazów czy restrykcji, a za to z wymarzonymi rezultatami.



Dlatego uczę świadomego żywienia, a nie zero-jedynkowego podejścia, które po prostu nie działa.

5

Bo jak tylko zjesz coś “niedozwolonego” czy spoza diety, to czujesz ogromne wyrzuty sumienia, prawda?

Znam to... Sama tkwiłam w błędnym kole odchudzania, dlatego chciałabym Ci pokazać jak tym razem zrobić to inaczej. Już zrobiłaś ten pierwszy krok – zakupiłaś elastyczną dietę, w której pokazuję jak jeść elastycznie, jak właśnie nie podchodzić do diety zero-jedynkowo, tylko zmienić nawyki już na stałe.

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

Z tego powodu w tej elastycznej diecie poznasz właśnie takie przepisy i nauczysz się elastycznie podchodzić do diety!

A dzięki moim wskazówkom będziesz wiedziała jak dopasować te przepisy, gdy nie będziesz miała jakiegoś składnika w domu. Tak, żebyś nie porzuciła diety, bo nie wiesz co z czym zamienić. Dlatego w wersji pełnowartościowej tej diety przygotowałam dla Ciebie małą (w zasadzie sporą) ściągę jak wymieniać produkty i jak je zamieniać.

Tak, abyś raz na zawsze wyszła z błędnego koła odchudzania i w końcu osiągnęła swoje wymarzone rezultaty! Bez poczucia bycia na diecie!



*Specjalizuję się
w zmianie nawyków!*

Potraktuj tę próbkę diety jako wstęp do zdrowych nawyków. Jest to taki „pierwszy krok”, ale ten najważniejszy 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 oraz że przekonasz się, że dieta może (a ze mną musi) być przyjemnością.

Nawet nie poczujesz, że 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 Cię jeszcze raz 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 **Facebooku** oraz **Instagramie**, gdzie edukuję, motywuję i odpowiadam na Twoje nurtujące pytania!



Zaobserwuj mnie, aby być na bieżąco!



@dietetycznie_zakrecona



/dietetyczniezakrecona

Skąd pomysł na dietę z fast foodami?

7

Tak naprawdę z życia! Doskonale zdaję sobie sprawę jak trudne jest odchudzanie oraz zmiana nawyków żywieniowych...

Szczególnie na samym początku, gdzie zdrowe odżywianie jest nowe i jest to ogromna (i trudna) zmiana.

Szukałam rozwiązania jak mogę Ci ten proces ułatwić i Cię w tym wspomóc, tak abyś nie odczuła, że jesteś na diecie i nie poddała się po kilku dniach.

Zapytałam swoją społeczność jakie potrawy i produkty musiałaby mieć dieta, aby łatwiej było ją stosować i nie porzucać po kilku dniach i zgodnie wszyscy odpowiedzieli "fast foody i słodczyce. Postanowiłam zrobić dedykowaną dietę elastyczną- właśnie dla takich osób, aby było im łatwiej zrobić ten pierwszy krok z kierunku wymarzonej sylwetki.

Żyjemy w czasach, w których wiecznie się śpieszymy i z braku czasu oraz ogromnej smakowitości tego typu posiłków sięgamy po fast foody.

Tak oto powstały elastyczne diety, w których to Ty wybierasz, co jesz i chudniesz w wersji fast foodowej. Inspirowanej najpopularniejszymi fast foodami w zdrowszej wersji, ale dalej przepysznej i ekspresowej.

Dzięki takiemu rozwiązaniu nie będziesz odczuwać restrykcji, ograniczeń na diecie czy rezygnować z ulubionych produktów. Zbudujesz swoją zdrowszą codzienność bez wyrzutów sumienia, dzięki diecie, która niczego nie zakazuje tylko uczy zdrowej relacji z jedzeniem.

Brzmi zdecydowanie łatwiej, prawda?

A żeby pokazać Ci jak to wygląda "od środka" przygotowałam właśnie dla Ciebie tę próbkę, żebyś na własnej skórze mogła się przekonać jak można przepysznie jeść na diecie!

Dzięki temu nawet nie poczujesz, że na niej jesteś, skutecznie zmienisz nawyki już na stałe i osiągniesz swoje wymarzone rezultaty.

Czy jedząc fast foody można schudnąć?

A czemu nie? :)

To, że zjemy sałatkę z 20 składników zamiast domowego fast fooda to nasz organizm nie nagrodzi szybszymi efektami...

Na diecie naprawdę nie trzeba się „poświęcać”, żeby schudnąć. Aby odchudzanie było skuteczne musi być oparte o takie produkty, które lubisz i jesz na co dzień. Dzięki temu to zostanie z Tobą na całe życie, a nie tylko na chwilę.

Dzięki elastyczności moich diet możesz wybrać czy zjesz sałatkę czy fast food, w zależności od tego na co masz ochotę.

Naprawdę można jeść na diecie wszystko*, a dzielenie na produkty „dozwolone-odchudzające” i „niedozwolone-tuczące” 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!

To nie lepiej kupić fast foody?

To pytanie może Ci się nasunąć, bo skoro „na diecie można jeść wszystko” to po co stać w kuchni i się męczyć, skoro można podjechać do pierwszej lepszej fast foodowej restauracji i za 5 minut mieć gotowy obiad?

Niestety nie, bo pojawia się kilka „haczyków”. Pierwszy to kaloryczność, powszechnie wiadomo, że dania fast foodowe są bardziej kaloryczne – często jeden posiłek ma ponad 1500 kcal, czyli tyle ile niektóre osoby powinny spożywać na diecie redukcyjnej! A za tymi kaloriami wcale nie idzie sytość, prawda?

Po kilku godzinach, za czasem po chwili, pomimo sporej dawki kilokalorii następuje uczucie głodu... Dlaczego tak się dzieje?

Bo tego typu gotowe fast foody nie są odpowiednio zbilansowane- na próżno szukać tam warzyw czy sporej ilości błonnika. Które to właśnie odpowiadają za sytość.

Co za to znajdziemy? Ogromne ilości nasyconych kwasów tłuszczowych. Które są odpowiedzialne za podniesienie poziomu "złego" cholesterolu – LDL, co może powodować rozwój miażdżycy, zatorów, zespołów naczyniowych, choroby niedokrwiennej serca czy udaru mózgu.

Ale też niestety soli i co może zaskoczyć ... cukru! Tak nawet w tych daniach na słono znajdzie się spora ilość cukru- właśnie po to, żeby były jeszcze bardziej smakowite! Dla naszego mózgu nie ma bardziej atrakcyjnego (i uzależniającego) połączenia smaków jak tłusty i słodki, bo takie połączenie smaków w przyrodzie nie występuje. Może jedynym wyjątkiem będą orzechy nerkowca.

Gdzie znajdziemy cukier w daniach typu fast food? W pieczywie, frytkach, panierkach, ryżu, sosach czy nawet mięsie...

Dlatego fast foody czy słodczyce są dla nas tak kuszące i ciężko ich sobie odmówić, a zabranianie ich sobie powoduje, że po kilku dniach tym bardziej się na nie rzucamy. Stąd nie ma co ich sobie zabraniać, bo przyniesie to odwrotny skutek do zamierzonego, lecz świadomie w zdrowszej wersji wprowadzić do swojego codziennego menu.

I oczywiście, jeśli raz na jakiś czas zjemy "klasycznego" kupionego fast fooda to nic się nie dzieje, jednakże jedząc na co dzień duże ilości kilokalorii, nasyconych kwasów tłuszczowych, soli i cukru będzie niestety miało konsekwencje zdrowotne w postaci wielu chorób cywilizacyjnych jak otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia czy niektóre nowotwory.

Dlatego proponuję Ci zdrowsze rozwiązanie, abyś mogła dalej spożywać ulubione fast foody, lecz w dużo zdrowszej wersji, zdecydowanie tańszej i bez negatywnych konsekwencji dla Twojej sylwetki.

Z tą dietą odchudzisz siebie- a nie swój portfel (a nie odwrotnie jak w przypadku jedzenia na mieście. 😊)

Czym są elastyczne diety?

Elastyczne diety to połączenie całego mojego doświadczenia zawodowego, wiedzy dietetycznej i psychodietetycznej, abyś Ty mogła w końcu wyjść z błędnego koła odchudzania i raz na zawsze uzyskała wymarzoną sylwetkę, bez zbędnych wyrzeczeń.

Dlatego właśnie składają się na nie nie tylko przepisy, ale też zmiana podejścia do diety, dzięki moim materiałom, wskazówkom jak zamieniać produkty czy praktycznym poradom.

To Ty wybierasz co jesz na dany posiłek, w zależności na co masz ochotę, czas i składniki w lodówce! Koniec z restrykcyjnymi dietami, jedzeniem tego na co nie masz ochoty, czy trzymaniem się sztywno jadłospisu.

Dzięki temu dietę dopasujesz do siebie, a nie Ty do diety!

Kosztowało mnie to ogrom pracy, aby stworzyć wymienne i pyszne posiłki, tak żebyś nie poczuła, że jesteś na diecie! :)

Wszystko po to, abyś praktycznie nie poczuła, że jesteś na diecie... i chudła / utrzymywała wagę z trwałymi efektami (w zależności od Twoich celów!).

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 jest 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 na zasadzie "100% albo nic", tylko nauczysz się, jak zmienić nawyki skutecznie i poprawisz relację z jedzeniem.

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

Dzięki możliwości wyboru to Ty decydujesz co zjesz i możesz bawić się smakami w zależności od ilości czasu, składników, które masz w lodówce, a przede wszystkim od tego na co masz ochotę!

Ta elastyczna dieta w wersji fast food to idealna opcja, aby zacząć przygodę z elastycznymi dietami, ale boją się, że nie dadzą rady, bo kochają fast foody i i nie wyobrażają sobie życia bez nich!

Jeśli będzie Ci mało moich przepisów to możesz dobrać kolejne elastyczne diety.

Wszystkie elastyczne diety możesz wymieniać między sobą! Tworząc swoją własną bazę ulubionych przepisów i jeść te na które masz ochotę, czas i składniki w lodówce!



**Wszystkie elastyczne diety możesz wymieniać między sobą!
Tworząc swoją własną bazę ulubionych przepisów i jeść te na które masz ochotę, czas i składniki w lodówce!**

Dzięki temu na stałe zmienisz nawyki żywieniowe w przepyszny sposób!

Co znajdziesz w wersji pełnowartościowej diety?

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.

Dieta elastyczna w wersji fast food zawiera:



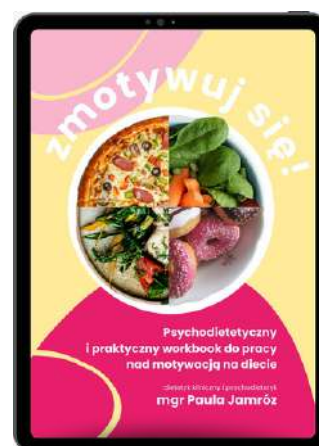
50 elastycznych przepisów inspirowanych najpopularniejszymi fast foodami - w tym:

- 10 śniadań,
- 10 II śniadań,
- 10 obiadów,
- 10 podwieczorków,
- 10 kolacji,

które możesz wymieniać między sobą. Dzięki takiemu podejściu sama decydujesz czy na obiad chcesz zjeść kebaba, burgera czy pizzę, co ułatwi Ci stosowanie diety. Nawet nie poczujesz, że jesteś na diecie!

Poradnik "Zmotywuj się"

Psychodietetyczny i praktyczny workbook do pracy nad motywacją na diecie! Tak, abyś nie porzuciła diety i wypracowała silną wolę!





Poradnik zmiany nawyków

Poradnik 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.

Zestaw plannerów

Wisienką na torcie są **plannery 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.

Dodatkowo!



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

Jakie przepisy znajdziesz w wersji pełnowartościowej?

Przepyszne, łatwe w przygotowaniu i z prostych składników, inspirowane najpopularniejszymi fast foodami w zdrowszej wersji. Dzięki którym nawet nie poczujesz, że jesteś na diecie. Między innymi poznasz takie przepisy jak:

- Wrap z jajecznicą a'la McWrap
- Tosty francuskie a'la cinnabons
- Przepis na McMuffiny
- Amerykańskie pancakes
- Chrupiąca kanapka z Subwaya
- Shake truskawkowy Bounty
- Czekoladowy sernik na zimno
- Sałatka z halloumi z grzankami
- Fit Kebab
- Qurrito
- Tortilla Gyros
- Burger Drwala
- Pieczone chipsy z jarmużu
- Chrupiące ciastko francuskie
- Zapiekanka włoska
- Zapiekanki greckie
- Zapiekanka parmeńska
- Pinsa z mozzarellą
- Kapsalon
- Burger z szarpanym kurczakiem
- Chikker z domowymi frytkami
- Burger z halloumi i grillowanymi warzywami
- Paluszki rybne z frytkami z cukinii
- Skyrniczek Oreo
- Smoothie truskawka & banan
- McMuffin z jajkiem i szynką parmeńską
- Frytki z dipem czosnkowym
- Shake Snickers
- Sałatka śródziemnomorska z grzankami
- Ciasto a'la chlebek bananowy
- Waniliowe gofry z malinami

Oczywiście to nie wszystko, takich pysznych 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.

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

Jak korzystać z diety elastycznej?

15

Wystarczy, że wybierzesz po jednym posiłku z danej kategorii, czyli 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** – na przykład dwóch obiadów. Możesz wybrać jeden dowolny obiad w ciągu dnia.

Ponieważ jedząc dwa obiady, dostarczysz organizmowi dużo więcej kilokalorii i możliwe, że nie będziesz wtedy na deficycie kalorycznym. 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 insulinooporność oraz mają stwierdzoną insulinooporność.

W sprzedaży do wyboru są kaloryczności od 1500 do 2100 kcal, jeśli nie jesteś pewna jaką kaloryczność wybrać to przy zakupie wybierz opcję "nie wiem jaka kaloryczność", a indywidualnie pomogę dobrać Tobie odpowiednią kaloryczność diety dostosowaną do Ciebie.

Ważne! Wszystkie masy produktów podane są przed obróbką termiczną, czyli "na sucho".

I to już wszystko! Teraz wiesz już wszystko, co musisz wiedzieć, aby rozpocząć swoją zmianę nawyków i wypróbować tę przepyszna dietę!

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 odpuśczenie 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 najlepszą jakość swoich usług, żeby pomóc Ci osiągnąć wymarzone rezultaty!)

Moją misją jest pokazanie Tobie, jak zdrowo, pysznie i skutecznie zmienić nawyki żywieniowe!
:) Czekam na wiadomości od Ciebie!

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!

Paula Jamróz

mgr Paula Jamróz Dietetycznie Zakrecona
Dietetyk kliniczny i psychodietetyk

Gotowa? Zaczynamy? :)





Śniadania

Tosty z serem i szynką

18

Czas: **15 minut** Ilość porcji: **1**

Składniki:

120 g	1 sztuka	pomidora
60 g	2 kromki	chleba żytniego lub dowolnego
60 g	4 sztuki	rzodkiewki
30 g	2 plasterki	szynki z indyka min. 93% mięsa
30 g	2 plasterki	sera żółtego
25 g	1 garść	sałaty lodowej lub innej zieleniny
15 g	1 łyżka	keczupu
10 g	2 łyżki	szczypiorku
5 g	1 łyżeczka	masła
5 g	1 łyżeczka	oliwy
1 g	szczypta	oregano
1 g	szczypta	czosnku granulowanego

Sposób przygotowania:

1. Pieczywo posmaruj masłem wymieszanym z oregano i czosnkiem, dołóż plastry szynki, sera, pomidora i zapiecz w piekarniku lub w opiekaczu przez 5 minut.
2. W między czasie pokrój resztę pomidora, rzodkiewki, wymieszaj z zieleniną i oliwą z oliwek. Dopraw czosnkiem i oregano lub według uznania. Posyp szczypiorkiem.
3. Zjedz tosty posmarowane keczupem i sałatkę.

Fit Rada: zamiast szczypiorku możesz sałatkę posypać też natką pietruszki, kolendrą czy koperkiem.

Wartość energetyczna: 406.0 kcal Białko: 21.3 g Tłuszcz: 18.1 g Węglowodany: 34.4 g Błonnik: 9.6 g

Proteinowa owsianka Oreo

19

Czas: **10 minut** Ilość porcji: **1**

Składniki:

150 g	1 opakowanie	skyru naturalnego
125 g	0.5 szklanki	wody
60 g	1 garść	malin
40 g	4 łyżki	płatków owsianych
22 g	2 sztuki	ciasteczek Oreo
10 g	1 łyżka	erytrołu
5 g	1 łyżeczka	nasion chia

Sposób przygotowania:

1. Płatki zalej jogurtem, wodą, erytrole, nasionami chia i pokruszonymi ciasteczkami oreo. Wymieszaj dokładnie składniki.
2. Odstaw do lodówki na noc lub na kilka minut aż płatki zmiękną.
3. Rano dodaj maliny.

Fit Rada: w razie potrzeby dodaj więcej erytrołu. Poza sezonem wykorzystaj mrożone maliny.

Wartość energetyczna: 403.8 kcal Białko: 25.6 g Tłuszcz: 8.8 g Węglowodany: 50.5 g Błonnik: 9.1 g



*Drugie
śniadania*

Shake peanut butter

Czas: **5 minut** Ilość porcji: **1**

Składniki:

150 g	1 opakowanie	skyru naturalnego
125 g	0.5 szklanki	wody (opcjonalnie)
60 g	0.5 sztuki	banana
25 g	1 łyżka	masła orzechowego 100%
25 g	1 garść	szpinaku
10 g	1 łyżka	erytrolu

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj wszystkie składniki ze sobą. W razie potrzeby możesz dodać więcej erytrolu.

Fit Rada: jeśli nie przepadasz za koktajlami to nie musisz miksować tych składników na koktajl- zjedz wtedy jogurt z dodatkami (pomiń wodę i szpinak).

Wartość energetyczna: 312.2 kcal Białko: 24.9 g Tłuszcz: 13.2 g Węglowodany: 23.0 g Błonnik: 2.8 g

Salatka z jajkiem

Czas: **10 minut** Ilość porcji: **1**

Składniki:

120 g	1 sztuka	pomidora
112 g	2 sztuki	jajek rozmiar M
70 g	0.5 sztuki	papryki
60 g	3 liście	sałaty lodowej
40 g	2 łyżki	jogurtu naturalnego
30 g	1 kromka	chleba żytniego lub dowolnego
20 g	1 kawałek	cebuli czerwonej
5 g	1 łyżka	szczypiorku
2.5 g	0.5 ząbka	czosnku

Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotuj na twardo.
2. W międzyczasie warzywa pokrój w kostkę, jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, dodaj odrobinę soli i pieprzu.
3. Pokrój pieczywo na drobne kawałki i podpiecz na patelni (bez dodatku tłuszczu) na grzanki z dodatkiem np. oregano do smaku.
4. Wymieszaj pokrojone warzywa z sosem, dodaj ćwiartki jajek, posyp szczypiorkiem i dodaj grzanki.

Wartość energetyczna: 310.9 kcal Białko: 20.2 g Tłuszcz: 13.3 g Węglowodany: 24.4 g Błonnik: 6.4 g

A hand holding a sesame seed bun sandwich. The sandwich is filled with lettuce, tomato, and cheese. The image has a pink tint and a white border. The word "Ibiady" is written in a white cursive font across the center of the sandwich.

Ibiady

Czas: **30 minut** Ilość porcji: **1**

Składniki:

90 g	garść	mięsa mielonego wołowego
70 g	0.5 sztuki	papryki
60 g	0.5 sztuki	pomidora
50 g	1 sztuka	kajzerki wielozbożowej
50 g	1 sztuka	ogórka konserwowego
40 g	2 garście	sałaty lodowej lub dowolnej zieleniny
40 g	2 łyżki	jogurtu naturalnego
30 g	1 kawałek	cebuli czerwonej
15 g	1 plasterek	sera żółtego
15 g	1 łyżka	keczupu
10 g	1 łyżeczka	musztardy
2 g	szczypta	czosnku granulowanego
1 g	szczypta	zioł prowansalskich

Sposób przygotowania:

1. Mięso mielone wymieszaj razem z solą i pieprzem.
2. Uformuj mięso w formie kotleta, a następnie usmaż go na rozgrzanej patelni (możesz użyć grillowej). Każdą ze stron smaź przez około 2-3 minuty z każdej strony (w zależności jak lubisz stopień wysmażenia. Pod sam koniec smażenia dodaj plaster sera, aby się roztopił.
3. W międzyczasie pokrój warzywa.
4. Bułkę przekrój na pół, również możesz ją podpiec chwilę na patelni, aby była chrupiąca.
5. Dolną część bułki posmaruj keczupem, dodaj garść zieleniny, mięso z serem, krążki cebuli, plastry pomidora oraz ponownie garść zieleniny i zamknij drugą częścią bułki przesmarowaną musztardą.
6. Z pozostałych warzyw przygotuj sałatkę jogurt wymieszaj z czosnkiem, ziołami prowansalskimi, solą, pieprzem i wymieszaj z warzywami.

Fit Rada: jeśli nie lubisz czerwonego mięsa to wymień je na 160 g mielonego mięsa z nogi indyka lub kurczaka.

Wartość energetyczna: 556.2 kcal Białko: 28.1 g Tłuszcz: 26.4 g Węglowodany: 46.5 g Błonnik: 5.1 g

Stripsy z frytkami

24

Czas: **35 minut** Ilość porcji: **2** (zjedz 1 z 2 porcji)

Składniki:

240 g	2 sztuki	pomidora
200 g	2 kawałki	piersi z kurczaka
200 g		frytek
90 g	0.5 opakowania	jogurtu naturalnego
56 g	1 sztuka	jajka rozmiar M
30 g	2 łyżki	keczupu
30 g	10 łyżek	płatków kukurydzianych
5 g	1 łyżeczka	czosnku granulowanego
5 g	1 łyżeczka	mielonej słodkiej papryki
1 g	1 szczypta	curry

Sposób przygotowania:

1. Filet z kurczaka pokrój w paski.
2. W miseczce rozbełtaj jajko, wymieszaj z czosnkiem granulowanym, papryką, curry, solą i pieprzem.
3. Mocz kawałki kurczaka w cieście i panieruj w rozgniecionych płatkach kukurydzianych.
4. Ułóż na blaszce z papierem do pieczenia.
5. Piecz kurczaczki razem z frytkami w 200 stopniach około 20–25 minut na termoobiegu.
6. Wymieszaj jogurt wymieszaj ze szczyptą czosnku, soli i pieprzu. Podaj kawałki mięsa z frytkami, sosem, keczupem i pomidorami.

Fit Rada: W połowie tego czasu warto nuggetsy przerzucić na drugą stronę by równo się opiekiły i przemieszczać frytki.

Wartość energetyczna: 557.5 kcal Białko: 33.1 g Tłuszcz: 20.4 g Węglowodany: 54.9 g Błonnik: 7.8 g

A glass of orange juice with a slice of orange and a straw, overlaid with a white rounded rectangle containing the text 'Podwieczorki'.

Podwieczorki

Batoniki Ferrero Rocher

Czas: **15 minut** Ilość porcji: **6** (zjedz 1 z 6 porcji)

Składniki:

70 g	7 łyżek	płatków owsianych
60 g	4 łyżki	masła orzechowego
45 g	3 łyżki	orzechów laskowych prażonych
40 g	7 kostek	czekolady
30 g	3 łyżki	syropu klonowego

Sposób przygotowania:

1. W rondelku na najmniejszym ogniu rozgrzej masło orzechowe, dodaj syrop klonowy. Składniki mają być delikatnie ciepłe, nawet letnie.
2. Czekoladę pokój w kostkę, a orzechy laskowe rozbij na mniejsze kawałki.
3. Do masła orzechowego dodaj płatki owsiane, czekoladę oraz orzechy, dokładnie wymieszaj.
4. Przełóż masę do pojemnika, przykryj folią i odstaw do lodówki na kilka godzin (najlepiej na noc).
5. Podziel masę na batoniki.

Fit Rada: warto w tym przepisie użyć masła z orzechów laskowych. Jeśli nie masz orzechów laskowych to możesz je sama uprażyć na patelni bez dodatku tłuszczu. Tak przygotowane batoniki możesz przechowywać w lodówce do tygodnia czasu.

Wartość energetyczna: 205.0 kcal Białko: 5.1 g Tłuszcz: 12.9 g Węglowodany: 16.1 g Błonnik: 2.1 g

Smoothie kiwi & ananas

Czas: **6 minut** Ilość porcji: **1**

Składniki:

160 g	2 plastry	ananasu
125 g	0.5 szklanki	wody
75 g	1 sztuka	kiwi
25 g	1 garść	szpinaku
10 g	2 łyżeczki	siemienia lnianego

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj składniki w blenderze na gładką masę. W razie potrzeby dodaj więcej erytrolu.

Wartość energetyczna: 191.9 kcal Białko: 3.8 g Tłuszcz: 5.0 g Węglowodany: 29.1 g Błonnik: 6.7 g

A hand with dark nail polish holds a long, sesame-seeded bun filled with pickles, onions, and sauce. The bun is topped with a red sauce and white onions. The word "Kolacje" is written in white cursive over the bun. The background is a wooden surface with other buns.

Kolacje

Hot Dog

28

Czas: **15 minut** Ilość porcji: **1**

Składniki:

100 g	2 sztuki	ogórków konserwowych
70 g	0.5 sztuki	papryki
60 g	1 kawałek	bagietki
50 g	1 sztuka	parówki drobiowej min. 93% mięsa
30 g	2 łyżki	keczupu
10 g	1 łyżeczka	musztardy

Sposób przygotowania:

1. Parówkę ugotuj.
2. Warzywa pokrój, bagietkę przekrój delikatnie w połowie, przesmaruj keczupem i musztardą, dodaj warzywa i parówkę.

Fit Rada: bagietkę możesz wymienić na bułkę o tej samej gramaturze lub chleb.

Wartość energetyczna: 357.4 kcal Białko: 15.0 g Tłuszcz: 9.4 g Węglowodany: 50.6 g Błonnik: 4.0 g

Zapiekanka z serem i pieczarkami

Czas: **15 minut** Ilość porcji: **1**

Składniki:

100 g	5 sztuk	pieczarek
60 g	1 kawałek	bagietki
60 g	0.5 sztuki	pomidora
30 g	2 plasterki	sera żółtego
15 g	1 łyżka	keczupu
5 g	1 łyżeczka	oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

1. Pieczarki pokrój w plastry i podduś na oliwie wraz z dodatkiem soli i pieprzu.
2. Przełóż pieczarki na pieczywo, połóż kawałki sera i zapiecz w rozgrzanym piekarniku do 180 stopni przez około 5 minut (do rozpuszczenia się sera).
3. Zjedz zapiekankę posmarowaną keczupem wraz z pokrojonym pomidorem.

Fit Rada: bagietkę możesz wymienić na bułkę o tej samej gramaturze lub chleb.

Wartość energetyczna: 356.8 kcal Białko: 17.1 g Tłuszcz: 13.6 g Węglowodany: 39.2 g Błonnik: 4.4 g

Mam ogromną nadzieję, że te przepisy zagoszczą na stałe w Twoim menu i dzięki tej przekonasz się, że dieta wcale nie musi oznaczać nudnych posiłków!

Liczę, że Twoja przygoda ze zdrowym stylem życia dopiero się rozpoczyna, a po lekturze tej diety 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! :)

Będzie mi bardzo miło jak będziesz moje przepisy oznaczać hashtagem **#dietetyczniezakrecona** i oznaczysz również mnie **@dietetycznie_zakrecona**, aby pokazać jak największej liczbie osób jakie pyszności można jeść na diecie i chudnąć!

Jeśli moje przepisy się Tobie spodobały i chciałabyś poznać więcej moich przepysznych przepisów to koniecznie sprawdź jakie opcje przygotowałam poniżej!



Pamiętaj, że „sukces to suma niewielkiego wysiłku powtarzanego z dnia na dzień”.

Życzę Ci samych sukcesów i osiągnięcia wymarzonych rezultatów

Paula Jamróz

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

30

A jeśli jest Ci mało moich przepisów i jesteś głodna kolejnych to może skusisz się na pełnowartościową wersję tej diety?



Wegetariańskiej

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

Sprawdzam!



Dla insulinoopornych

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

Sprawdzam!

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!

Może chciałabyś poznać rozgrzewające przepisy?

A jeśli jest Ci mało moich przepisów i jesteś głodna kolejnych to może skusisz się na pełnowartościową wersję diety jesiennej?



Wegetariańskiej

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

Sprawdzam!



Dla insulinoopornych

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

Sprawdzam!

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!

A może wolisz kuchnię włoską?

32

Jeśli wolisz włoskie przepisy to mam coś dla Ciebie! Włoską edycję elastycznych diet!



Wegetariańskiej

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

Sprawdzam!



Dla insulinoopornych

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

Sprawdzam!



Klasycznej

dla osób, które nie eliminują żadnych produktów z diety

Sprawdzam!

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!

Sprawdź inne moje elastyczne diety i poznaj więcej pysznych przepisów

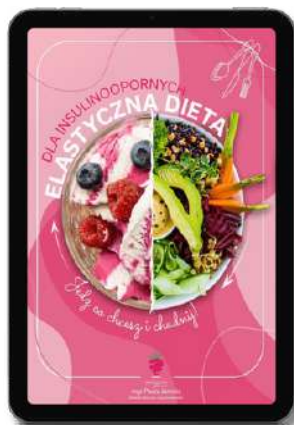
33

Elastyczne diety są w 3 wersjach do wyboru:



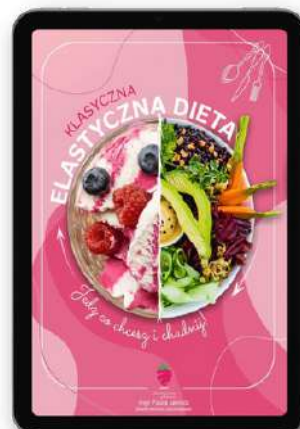
Wegetariańskiej
dla osób, które nie
spożywają mięsa ani
ryb, lecz spożywają
nabiał i jaja

Sprawdzam!



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

Sprawdzam!



Klasycznej
dla osób, które nie
eliminują żadnych
produktów z diety

Sprawdzam!

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!**

*A może szukasz planu awaryjnego na
kompletny brak czasu?*

Ekspresowa elastyczna dieta z gotowcami z dobrym składem z Biedronki!



Dieta składa się z ekspresowych przepisów:

- 10 propozycji śniadań,
- 10 propozycji II śniadań,
- 10 propozycji obiadów,
- 10 propozycji podwieczorków,
- 10 propozycji kolacji

A dodatkowo otrzymasz Poradnik Czytania Składów, Poradnik Zmiany Nawyków oraz inne bonusy!



**Gotuję z gotowcami
z Biedronki!**

**Przepisy nie powielają się!
Możesz zyskać aż 100
ekspresowych przepisów!**

A może wolisz zakupy w Lidlu?

Dieta składa się z ekspresowych przepisów:

- 10 propozycji śniadań,
- 10 propozycji II śniadań,
- 10 propozycji obiadów,
- 10 propozycji podwieczorków,
- 10 propozycji kolacji

A dodatkowo otrzymasz Poradnik Czytania Składów, Poradnik Zmiany Nawyków oraz inne bonusy!



**Gotuję z gotowcami
z Lidla!**

Znajdziesz mnie tutaj:



**Dietetycznie
Zakręcony Podcast**



@dietetycznie_zakrecona



/dietetyczniezakrecona



Blog Dietetycznie Zakrecona

Jedz co chcesz i chudnij!