

DIETA TESTOWA

SZYBKO/SMACZNIE/EFEKTYWNIE





KONSULTACJE

+48 733 705 478
KONTAKT@KLINIKA-FORMY.PL



MOJA PRZEMIANA











KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK

ZMIANA ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE!

Kiedy zaczynamy myśleć o diecie? W 90% przypadków właśnie wtedy, gdy:

- Zauważamy, że szybko się męczymy.
- Nasze odbicie w lustrze zaczyna nam przeszkadzać.
- Pojawia się uczucie skrępowania na basenie lub plaży.
- Przestajemy się mieścić w nasze ubrania.
- Zaczynają się problemy zdrowotne.
- Przestajemy się podobać partnerowi/partnerce.
- Chcemy zwiększyć naszą pewność siebie i lepiej czuć się w towarzystwie.
- Zauważamy, że nie mamy energii na codzienne obowiązki.
- Ktoś w naszym otoczeniu zaczął dbać o siebie i nas to motywuje.
- Przygotowujemy się do ważnego wydarzenia, np. ślubu, wakacji lub spotkania klasowego.
- Czujemy presję społeczną związaną z wyglądem lub zdrowiem.
- Chcemy dawać dobry przykład dzieciom lub bliskim.
- Zaczynamy odczuwać bóle stawów lub kręgosłupa związane z nadwagą.
- Lekarz lub specjalista zaleca zmianę nawyków żywieniowych.
- Czujemy chęć zmiany w życiu, a dieta wydaje się dobrym początkiem.
- Chcemy poprawić jakość snu, który cierpi przez naszą wagę lub złe nawyki.

Teraz wypisz na kartce swoje powody, dlaczego zgłaszasz się po tę dietę, i przyklej ją w widocznym miejscu, aby pamiętać, że nie możesz odpuścić!

To jest Twój pierwszy krok do zmiany. Pamiętaj, że aby osiągnąć sukces, musisz wiedzieć, co konkretnie robić, aby spodziewać się oczekiwanych efektów w określonym czasie. Dlatego zapoznaj się z darmową propozycją mojej diety i **zapisz się na bezpłatną konsultację**, aby określić konkretne kroki dla Ciebie.

SPIS POSIŁKÓW



1 Omlet z warzywami i mozzarellą

Kaloryczność: 400 kcal Białko: 25 g Tłuszcze: 13 g Węglowodany: 37 g



2 Koktajl owocowy z jogurtem i płatkami owsianymi

Kaloryczność: 300 kcal Białko: 15 g Tłuszcze: 5 g Węglowodany: 50 g



3 Kurczak z warzywami i ryżem basmati

Kaloryczność: 500 kcal Białko: 35 g Tłuszcze: 12 g Węglowodany: 60 g



4 Sałatka z tuńczykiem i jajkiem

Kaloryczność: 500 kcal Białko: 30 g Tłuszcze: 15 g Węglowodany: 40 g





**OMLET Z WARZYSAMI
I MOZZARELLĄ**

**10 MINUT**

CZAS PRZYGOTOWANIA

1

LICZBA PORCJI

ŁATWY

POZIOM TRUDNOŚCI

OMLET Z WARZYWAMI I MOZZARELLĄ

Cynk: ~2,4 mg (24% RWS)

Wapń: ~358 mg (36% RWS)

Żelazo: ~4,4 mg (31% RWS)

SKŁADNIKI

- Jajka: 120 g (2 szt.)
- Mąka owsiana: 20 g
- Mleko 1,5%: 30 ml
- Papryka czerwona: 50 g
- Szpinak świeży: 40 g
- Ser mozzarella light: 30 g
- Oliwa z oliwek: 5 ml (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz: do smaku

WSKAZÓWKI

- Smaż na małym ogniu, aby uniknąć przypalenia.
- Dodaj świeże zioła dla lepszego smaku.
- Podawaj z pełnoziarnistym pieczywem dla większej sytości.

PRZYGOTOWANIE

1. Roztrzep jajka z mąką, mlekiem, solą i pieprzem.
2. Na rozgrzaną patelnię z oliwą wlej masę jajeczną.
3. Dodaj pokrojoną paprykę, szpinak i mozzarellę.
4. Smaż na małym ogniu pod przykryciem, aż wierzch się zetnie.

400 kcal

KALORYCZNOŚĆ

25 g

BIAŁKO

13 g

TŁUSZCZE

37 g

WĘGLOWODANY



**KOKTAJL OWOCOWY Z JOGURTEM I
PŁATKAMI OWSIANYMI**



10 MINUT

CZAS PRZYGOTOWANIA

1

LICZBA PORCJI

ŁATWY

POZIOM TRUDNOŚCI

KOKTAJL OWOCOWY Z JOGURTEM I PŁATKAMI OWSIANYMI

Cynk: ~2,2 mg (22% RWS)

Wapń: ~220 mg (22% RWS)

Żelazo: ~1,9 mg (14% RWS)

SKŁADNIKI

- Jogurt naturalny (Skyr): 150 g
- Płatki owsiane: 30 g
- Banan: 100 g (1 szt.)
- Truskawki (mogą być mrożone): 100 g
- Orzechy włoskie: 5 g (1/2 łyżeczki)

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki (oprócz orzechów) zblenduj na gładki koktajl.
2. Wierzch posyp posiekanymi orzechami.

WSKAZÓWKI

- Zblenduj wszystko na gładko, aby uzyskać kremową konsystencję.
- Użyj mrożonych truskawek dla orzeźwiającego efektu.
- Posyp wierzch orzechami dla chrupkości.

300 kcal

KALORYCZNOŚĆ

15 g

BIĄŁKO

5 g

TŁUSZCZE

50 g

WĘGLOWODANY



**KURCZAK Z WARZEWAMI I RYŻEM
BASMATI**

**25 MINUT**

CZAS PRZYGOTOWANIA

1

LICZBA PORCJI

ŁATWY

POZIOM TRUDNOŚCI

KURCZAK Z WARZYWAMI I RYŻEM BASMATI

Cynk: ~2,6 mg (26% RWS)

Wapń: ~70 mg (7% RWS)

Żelazo: ~2,1 mg (15% RWS)

SKŁADNIKI

- Pierś z kurczaka: 150 g
- Ryż basmati: 50 g (waga przed ugotowaniem)
- Cukinia: 100 g
- Marchew: 50 g
- Papryka: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, przypraw i usmaż na 5 ml oliwy.
3. Warzywa pokrój w paski, podsmaż na pozostałej oliwie z przyprawami.
4. Połącz ryż, warzywa i kurczaka na talerzu.

WSKAZÓWKI

- Podsmaż kurczaka na dużym ogniu, aby zachował soczystość.
- Warzywa dodaj pod koniec smażenia, żeby były lekko chrupiące.
- Ugotuj ryż w osolonej wodzie dla lepszego smaku.

500 kcal

KALORYCZNOŚĆ

35 g

BIAŁKO

12 g

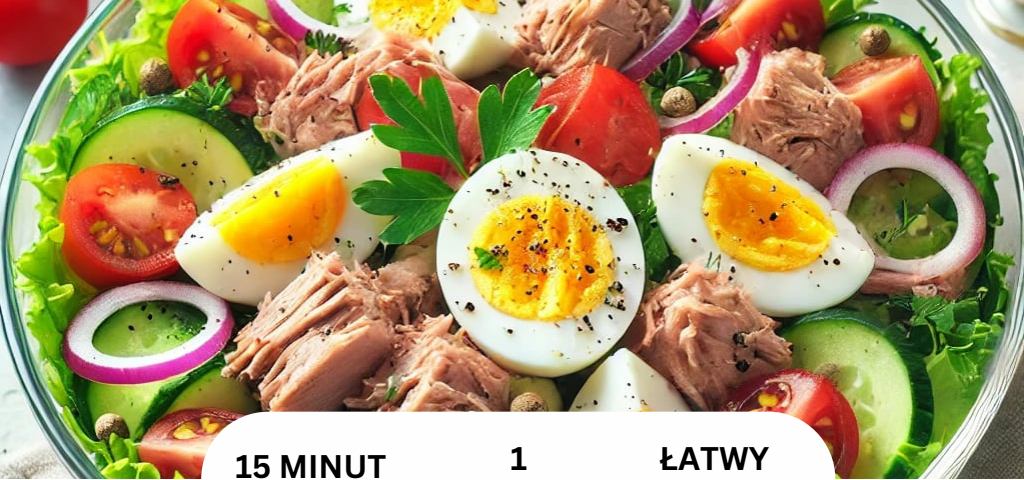
TŁUSZCZE

60 g

WĘGLOWODANY



SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I JAJKIEM

**15 MINUT**

CZAS PRZYGOTOWANIA

1

LICZBA PORCJI

ŁATWY

POZIOM TRUDNOŚCI

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I JAJKIEM

Cynk: ~2,9 mg (29% RWS)

Wapń: ~123 mg (12% RWS)

Żelazo: ~5,4 mg (39% RWS)

SKŁADNIKI

- Tuńczyk w sosie własnym: 80 g (1/2 puszki)
- Jajka: 120 g (2 szt.)
- Mix sałat: 50 g
- Pomidor: 100 g (1 szt.)
- Ogórek: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)
- Chleb pełnoziarnisty: 50 g (1 kromka)
- Sól, pieprz: do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka ugotuj na twardo i pokrój w ćwiartki.
2. Wymieszaj sałatę, pokrojonego pomidora, ogórka, tuńczyka i jajka.
3. Skrop oliwą i dopraw do smaku.
4. Podawaj z kromką chleba.

WSKAZÓWKI

- Jajka ugotuj na twardo i ostudź przed krojeniem.
- Dodaj oliwę tuż przed podaniem, aby sałatka była świeża.
- Podawaj z lekko podpieczonym pieczywem dla chrupkości.

500 kcal

KALORYCZNOŚĆ

30 g

BIAŁKO

15 g

TŁUSZCZE

40 g

WĘGLOWODANY