



Uwaga: To jest przykładowa dieta zawierająca 5 posiłków. Odstępy między posiłkami powinny wynosić ok. 3-4 godzin (nie mniej i nie więcej). Przy krótszych przerwach organizm otrzyma nową porcję pokarmu zanim jeszcze zdąży wykorzystać poprzednią, a to przyczyni się do wzrostu Twojej wagi. Dłuższe przerwy natomiast, negatywnie wpływają na tempo metabolizmu. Organizm zmniejsza wtedy swoje wydatki energetyczne i stara się za wszelką cenę jak najwięcej z tego co zjesz zaoszczędzić (oczywiście gromadząc w postaci tkanki tłuszczowej). W ten sposób zabezpiecza się przed sytuacją ponownego "braku pożywienia" w przyszłości.

Dodatkowo, przerwy między posiłkami dłuższe niż 3-4 godziny powodują znaczny spadek poziomu cukru (glukozy) we krwi. Z jednej strony obniża to wydolność umysłową i fizyczną (możesz mieć problemy z koncentracją, odczuwać zmęczenie i niechęć do pracy).

Koniecznie ustal stałe godziny w których zjadasz poszczególne posiłki. Codziennie zjadaj je o mniej więcej tej samej porze. Twój organizm przyzwyczai się i po pewnym czasie tylko w tych godzinach będziesz odczuwać głód. To bardzo pomaga podczas odchudzania.

Nie zapomnij również o **prawidłowym nawodnieniu**. Codziennie wypijaj przynajmniej 2 litry wody!



Poniedziałek:

POSIŁEK	POSIŁEK	SKŁADNIKI	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
Śniadanie	Kanapki z szynką z indyka	<ul style="list-style-type: none"> Pieczywo razowe (2 kromki) Masło (bardzo cienko smarujemy) Wędlina z piersi indyka (2 plasterki) Pomidor (1 duży) 	
II śniadanie	Mus owocowy	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% Banan (1 sztuka) 	Banana kroimy na plastry, wrzucamy do miseczki i polewamy wszystko jogurtem naturalnym.
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem</p> <p>II danie</p> <p>Pierś z indyka z warzywami</p>	<p>Zupa pomidorowa (talerz)</p> <p>Ryż biały (2 łyżki)</p> <p>Natka pietruszki (1 łyżeczka)</p> <p>II danie</p> <ul style="list-style-type: none"> Mięso z piersi indyka (150 g , wielkość dłoni) Marchewka i groszek na parze (200 gram) około szklanki Natka pietruszki – łyżeczka Ziemniaki puree – garść 	<ol style="list-style-type: none"> Zupę pomidorową gotujemy wg. własnego, ulubionego przepisu pamiętając aby nie używać kostki bulionowej. Do zupy dodajemy ryż (2 łyżki po ugotowaniu) Zupę na wierzchu posypujemy natką pietruszki <p>II danie to mięso z piersi indyka w bardzo łagodnych przyprawach wg. własnego uznania.</p> <ol style="list-style-type: none"> Marchewka i groszek może być mrożony gotujemy na parze a następnie odmierzamy porcję około szklanki
Podwieczorek	Kisiel domowy	<ul style="list-style-type: none"> Kisiel 	<p>Kisiel domowy - składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> •25 dag mrożonych owoców (truskawki, maliny, porzeczki) • 2 szklanki wody •cukier do smaku (1-2 łyżki) • 2 łyżki mąki ziemniaczanej



			<p>sposób przygotowania:</p> <p>W połowie szklanki zimnej wody rozprowadź mąkę ziemniaczaną. Resztę wody zagotuj z owocami i cukrem. Po 1-2 minutach gotowania zmniejsz ogień do minimum i powoli, ciągle mieszając, wlewaj rozprowadzoną mąkę. Gotuj kolejne 1-2 minuty, stale mieszając. Gotowy kisiel wlej do porcjowych miseczek</p>
<p>Kolacja</p>	<p>Kanapka z twarogiem i warzywami , sok wielowarzywny</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kajzerka, 1 sztuka • Twaróg chudy -1 plaster • masło – smarujemy cienko • Pomidor – 1 sztuka • Sok wielowarzywny - szklanka 	<p>Sok wielowarzywny w proporcji 50/50 rozcieńczony z wodą.</p>



Wtorek:

POSILK	POSILK	SKŁADNIKI	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
śniadanie	Kanapka z szynką gotowaną i sałatą	<ul style="list-style-type: none"> • Kawa Inka z mlekiem (szklanka) • Pieczywo mieszane (2 kromki) • Masło (cienko smarujemy) • Szynka wieprzowa gotowana (2 plasterki) • Sałata (2 liście) 	.
II śniadanie	Bułka z jajkiem i sok z czarnej porzeczki	<ul style="list-style-type: none"> • Sok z czarnej porzeczki ($\frac{3}{4}$ szklanki) • Bułka grahamka z masłem (1 sztuka) • Jajko 	
Obiad	Barszcz czerwony + potrawka z kurczaka	<ul style="list-style-type: none"> • Barszcz czerwony czysty (talerz) • Potrawka z kurczaka z warzywami (150 g) • Ryż na sypko (pół woreczka po ugotowaniu) 	<p>200g piersi z kurczaka</p> <ul style="list-style-type: none"> •150g brokułów •2 marchewki •1 cebula •2 łyżki oleju •100g groszku konserwowego •natka z pietruszki •sól, pieprz , •1 łyżeczka kurkuma <p>Mięso optukać i pokroić w kostkę o wielkości 1cmX 1cm, przełożyć do miski , dodać kurkumę , sól, pieprz i 1 łyżkę oleju. wymieszać i odstawić. Marchewkę obrać, przekroić wzdłuż a potem na małe kwadraty, cebulę obrać i pokroić w kostkę. Brokuł optukać, podzielić na różyczki , wrzucić do gorącej wody i gotować przez 8 minut, odsączyć na durszlaku. Groszek odcedzić z zalewy. W garnku rozgrzać pozostałe 2 łyżki oleju , wsypać cebulę i marchew i smażyć przez 5 minut, mieszając. Następnie do garnka dodać</p>



			mięso, wymieszać i smażyć przez następne 5 minut. Dodać 100ml wody, wymieszać, przykryć pokrywką i dusić wszystko razem 10 minut. Do potrawy dodać groszek i delikatnie wymieszać. Na talerz wykładamy ugotowane brokuły i gorącą potrawkę, posypujemy natką pietruszki
Podwieczorek	Galaretka	<ul style="list-style-type: none"> • Galaretka z owocami • Zielona herbata lub inna ziołowa 	
Kolacja	Bułka i kefir	<ul style="list-style-type: none"> • Kefir naturalny • Bułka z masłem cienko posmarowana 	



Środa

POSILEK	POSILEK	SKŁADNIKI	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
Śniadanie	Kanapka z indykiem i pomidorem + owoc	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny (2 kromki) • Masło cienko posmarowane • polędwica z indyka (2 plastry), • pomidor bez skóry (1 sztuka), • banan, • słaba herbata (szklanka) 	
II śniadanie	Kajzerka z chudym serem twarogowym i powidłami śliwkowymi, napój owocowy	<ul style="list-style-type: none"> • Kajzerka (1 sztuka) • chudy ser twarogowy (plaster) • powidła śliwkowe (łyżeczka), • napój owocowy (szklanka) 	Kajzerkę smarujemy cienko masłem nakładamy plaster białego sera i na wierzch smarujemy powidłami śliwkowymi.
Obiad	Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym, ryż, marchewka gotowana z odrobiną masła	<p>Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym, ryż, marchewka gotowana z odrobiną masła</p> <ul style="list-style-type: none"> • marchewka ½ szklanki • ryż ½ woreczka po ugotowaniu 	<p>500g mielonego z indyka (może być z kurczaka)</p> <ul style="list-style-type: none"> •1 spora cebulka (drobno posiekana) •1 jajko •1 czerstwa bułka (namoczona w wodzie i dobrze odciśnięta) •2 łyżki (do mięsa) + garść (do sosu) siekanego koperku •sól, pieprz •liść laurowy •kilka ziaren ziela angielskiego •1 - 2 łyżki mąki •filiżanka mleka •3 łyżki jogurtu naturalnego •nieco soku z cytryny <p>SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:</p>



			<p>W garnku zagotować wodę, dodać ziele angielskie i liść laurowy. Do miski wrzucić mięso, bułkę, jajko, cebulkę i koperek. Dokładnie wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Z masy mięsnej formować niewielkie pulpeciki i wrzucać je na wrzątek. Przemieszać łyżką, zmniejszyć ogień i gotować około 25 - 30 minut. Wyjąć pulpeciki, wywar odcedzić. Mleko rozmieszać z mąką, wlać na gotujący się wywar, zamieszać, zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem, sokiem z cytryny i jogurtem. Dorzucić garść koperku, zamieszać, włożyć pulpeciki. Podawać z ugotowanym wcześniej ryżem (½ woreczka po ugotowaniu) i marchewką gotowaną około ½ szklanki</p>
Podwieczorek	Galaretka z jabłkiem i herbatniki	<ul style="list-style-type: none"> • galaretka z jabłkiem 	
Kolacja	Koktajl owocowy	<ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny (kubeczek) • Banan (1 sztuka) • Pół łyżeczki natki pietruszki • Pół pomarańcza 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banana, pomarańcza obieramy ze skórek i kroimy na kawałki 2. Wszystkie składniki wrzucamy do blendera i miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji 3. Koktajl przelewamy do szklanki



Czwartek

POSIŁEK	POSIŁEK	SKŁADNIKI	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
Śniadanie	Jajecznica	<ul style="list-style-type: none"> Herbata gorzka (szklanka) Jajecznica na parze (2-3 jajek) Bułka czerstwa 	
II śniadanie	Salatka owocowa	<ul style="list-style-type: none"> Herbata ziołowa (szklanka) Jabłko bez skórki Pomarańcze (1 sztuka) 	1.Owoce obieramy ze skórki i kroimy na kawałki. Wrzucamy do salaterki i mieszamy ze sobą
Obiad	Pulpet cielęcy z ziemniakami i marchewką	<ul style="list-style-type: none"> Sok warzywny świeży rozcieńczony z wodą (szklanka) Pulpet cielęcy (2 sztuki) Ziemniaki puree (garść) Marchewka puree (garść) 	
Podwieczorek	Kisiel	<ul style="list-style-type: none"> Kisiel 	
Kolacja	Ryż z utartymi jabłkami	<ul style="list-style-type: none"> Ryż (połowa paczuski po ugotowaniu) Herbatka z melisy 	<ol style="list-style-type: none"> Ryż gotujemy wg przepisu na opakowaniu Jabłko obieramy ze skórki i ścieramy na dużych oczkach na tarce Starte jabłko nakładamy na ryż



Piątek

POSIŁEK	POSIŁEK	SKŁADNIKI	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
Śniadanie	Kleik ryżowy	<p>Kleik ryżowy z jabłkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> – 1 średnie jabłko, – 1 łyżeczka świeżego masła, – 4-5 łyżeczek kleiku ryżowego, – mięso z piersi indyka, – 60 ml wody. 	<p>Jabłko umyj, obierz i oplucz, a potem pokrój (wytnij gniazdo nasienne). Włóż je do wrzącej wody i rozgotuj. Osobno ugotuj pokrojone mięso z piersi indyka. Do jabłka dodaj mięso, masło i kleik ryżowy, wszystko wymieszaj i zagotuj.</p>
II śniadanie	jabłko	<ul style="list-style-type: none"> • owoc 	
Obiad	Zupa jarzynowa	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa przecierana • Marchewka gotowana i olej lniany – zmiksować • Herbata rumiankowa-szklanka 	<p>Zupę przygotowujemy wg. własnego przepisu.</p>
Podwieczorek	Gotowana gruszka	<ul style="list-style-type: none"> • Gruszka gotowana 	
Kolacja	Makaron ryżowy z twarogiem	<ul style="list-style-type: none"> • Makaron ryżowy • Twarożek – 3 łyżki • Herbata ziołowa – szklanka 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 g suchego makaronu razowego • opakowanie serka ziarnistego (grani) 150g • 125g owoców jeżynowych • ewentualnie łyżeczka cukru do smaku <p>Makaron gotujemy ok 10 min, odcedzamy, podajemy polany twarogiem i borówkami</p>



Sobota

POSILEK	POSILEK	PRODUKTY/ILOŚĆ	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
Śniadanie	Kanapka z białym serem i dżemem	<ul style="list-style-type: none"> • Słaba herbata • Bułka , 1 sztuka • Masło, cienko smarujemy • Chudy twaróg , 2 plastry • Łyżeczka dżemu niskosłodzonego 	
II śniadanie	Budyń	<ul style="list-style-type: none"> • Budyń (miseczka) • Herbata ziołowa 	
Obiad	Zupa krupnik	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik (talerz) 	Zupę przyrządzamy wg. własnego przepisu.
Podwieczorek	Mus jabłkowy	<ul style="list-style-type: none"> • Mus jabłkowy 	
Kolacja	Koktajl owocowy	<ul style="list-style-type: none"> • Kefir (2 szklanki) • Banan (1 sztuka) 	.1. Banana kroimy w plastry dodajemy kefir i wszystko blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. 2. Przelewamy do szklanki



Niedziela

POSIŁEK	POSIŁEK	PRODUKTY/ILOŚĆ	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
Śniadanie	Kanapka z pastą jajeczną i sałatą	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb graham – 2 kromki • Jako – 1 sztuka • Sałata – liść • Masło- łyżeczka • Pomidor – mała sztuka 	Jajko gotujemy 4 minuty od zagotowania. Białko ma być ścięte, żółtko półpłynne . Blendujemy na pastę Doprawiamy solą. Pomidor bez skórki
II śniadanie	Mus z jabłka i marchewki z cynamonem	<ul style="list-style-type: none"> • Marchew – 2 duże sztuki • Olej lniany – łyżeczka • Jabłko – 2 małe sztuki 	Marchew gotujemy do miękkości, pod koniec gotowania dodajemy pokrojone w kosteczkę i obrane ze skórki jabłko, gotujemy jeszcze kilka minut, blendujemy, doprawiamy solą i szczyptą cynamonu. Mieszymy z olejem.
Obiad	Udko z kurczaka z warzywami w sosie koperkowym	<ul style="list-style-type: none"> • Mięso z ud. Kurczaka, bez skóry – jedno udko • Marchew- duża sztuka • Seler korzeniowy –mały kawałek na zupę • Koper ogrodowy – łyżka • Śmietana 12% tłuszczu- łyżka • Mąka pszenna, typ 500 – łyżka • Ryż – 50 g • Olej rzepakowy uniwersalny – łyżeczka 	Marchew kroimy w talarki, selera w kostkę. Do garnka wkładamy kurczaka, warzywa, koper i zalewamy szklanką wody. Dusimy na małym ogniu do miękkości. Wyjmujemy kurczaka, mąkę rozdrabniamy w połowie szklanki wody, rozprowadzamy w sosie aby go zagęścić. Gotujemy jeszcze przez kilka minut. Zaprawiamy śmietaną lub jogurtem naturalnym. Ryż gotujemy z olejem.
Podwieczorek	Zielony koktajl	<ul style="list-style-type: none"> • Otręby pszenne – łyżka • Sok pomidorowy – 300 ml • Pietruszka – łyżka 	Wszystkie składniki łączymy ze sobą i blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji.
Kolacja	Twarożek z koperkiem	<ul style="list-style-type: none"> • Serek twarogowy grani • Chleb graham – kromka • Masło ekstra- łyżeczka • Koperek ogrodowy – 3 łyżeczki 	



INFORMACJE DODATKOWE

Jeżeli chcesz zamówić indywidualną dietę zapraszamy do kontaktu:

Poradnia Dietetyczna & Studio Modelowania Figury „EURES”

www.karolinagizynska.pl

E-mail: poradniaeures@gmail.com

Telefon kontaktowy : 602-329-343

Istnieje możliwość konsultacji dietetycznych online