

## KIM JESTEM?

Jestem dietetyczką i psychodietetyczką - wraz z mężem prowadzę stronę Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Wykorzystując naturalne metody w dobieraniu idealnej diety w regeneracji organizmu i powrotu do zdrowia, tworzę kursy internetowe, książki elektroniczne, wyzwania i szkolenia z zakresu zdrowego odżywiania, oczyszczania, regeneracji i samoleczenia organizmu. Prowadzę też konsultacje osobiste.



## 3-dniowy BEZPŁATNY JADŁOSPIS

Przed Tobą **3-dniowy zbilansowany jadłospis**, będący dobrym początkiem zdrowego odchudzania połączonego z regeneracją organizmu. Dzienna kaloryczność wynosi **1600 kcal**, którą możesz modyfikować zmieniając ilość składników w podanych przepisach lub zmniejszając ilość posiłków.

Jadłospis składa się z potraw o **bardzo niskiej zawartości węglowodanów**, aby łagodnie wprowadzić Cię w fazę stabilizacji gospodarki insulinowo-glukozowej, **minimalizując napady głodu i ochotę na słodkie**.

Jadłospis ten jest bezpłatną próbką programu **LEKKO i ZDROWO w 28 dni**, którego celem jest:

- w zdrowy sposób **pozbyć się oponek**,
- **zregenerować organizm** i zatrzymać lub cofnąć choroby cywilizacyjne,
- nauczyć się radzić sobie z przeciwnościami sabotującymi Twoje zdrowe nawyki,
- pokonać wszelkie lęki i hamulce, które teraz powstrzymują Cię przed uzyskaniem optymalnej wagi,
- **poczuć się lekko i zdrowo**.

Więcej informacji o kursie: **LEKKO i ZDROWO w 28 dni** znajdziesz [TUTAJ](#).

## E-book ten składa się z trzech części:

1. Lista zakupów do 3-dniowego jadłospisu.
2. 3-dniowy jadłospis będący dobrym początkiem zdrowego odchudzania połączonego z regeneracją organizmu.
3. Lista zakupów do pełnego 4-tygodniowego jadłospisu, który jest integralną częścią kursu [LEKKO i ZDROWO w 28 dni](#).

## LISTA ZAKUPÓW na 3 dni

- nie trzeba ważyć produktów co do grama

Na liście obok produktu znajdziesz pierwsze litery sklepu, w którym go kupisz (K – Kaufland, B – Biedronka, L – Lidl).

| Kategoria            | Produkty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NABIAŁ               | Jajko od kury z wolnego wybiegu 2 sztuki - K, B, L<br>Jogurt naturalny 2- 2.8% tłuszczu bez białek mleka i bez mleka w proszku 1 kubek 150 g - K, B, L<br>Ser feta z mleka koziego i owczego 150 g - K, B, L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| WARZYWA<br>I OWOCE   | Awokado 140 g (1 sztuka) - K, B, L<br>Brokuł świeży (1 sztuka około 500 g) poza sezonem bio - K, B, L<br>Bób 200 g może być mrożony - K, B, L<br>Chrzan (1.5 łyżeczki) - K, B, L<br>Cukinia mała 1 sztuka około 300 g - K, B, L<br>Czosnek surowy (1 główka) - K, B, L<br>Fasola Jaś 100g (5 łyżek) - K, B, L<br>Fasola szparagowa kolor obojętny 150 g może być mrożona - K, B, L<br>Imbir świeży mały kawałek około 0.5 cm - K, B, L<br>Kalarepa (1 sztuka) - K, B, L<br>Kapusta kiszona 100 g - K, B, L<br>Kiełki jakiegokolwiek (1paczka) - K, B, L<br>Natka pietruszki mały pęczek - K, B, L<br>Ogórek długi 200 g (1 sztuka) podziel go na 3 części - K, B, L<br>Ogórek kiszony (3 sztuki) - K, B, L<br>Oliwki bez pestek obojętnie jaki kolor (bez konserwantów) 14 sztuk - K, B<br>Papryka czerwona słodka (1 sztuka) - K, B, L<br>Papryka żółta słodka (1 sztuka) - K, B, L<br>Pietruszka (1 sztuka) - K, B, L<br>Pomidor czerwony (1 sztuka) poza sezonem bio - K, B, L<br>Pomidor koktajlowy (14 sztuk) poza sezonem bio - K, B, L<br>Por (kawałek 5 cm) - K, B, L<br>Rozszponka (1 paczka) - K, B, L<br>Rzodkiewka pęczek - K, B, L<br>Sałata rzymska (2 główki) - K, B, L<br>Seler korzeniowy mała sztuka - K, B, L<br>Soczewica zielona 110 g - K, B, L<br>Szpinak świeży (1 paczka) - K, B, L |
| MIĘSO I RYBY         | Pstrąg tęczowy sztuka około 200 g (z ośmi około 300 g) - K, B, L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ORZECHY<br>I NASIONA | Orzechy wybierz jakie lubisz – masz tu pełną dowolność. Możesz też kupić tylko jeden rodzaj orzechów.<br>Dynia pestki 10 g - K, B, L<br>Migdały 15 g - K, B, L<br>Nasiona chia 30 g - K, B, L<br>Nerkowiec 10 g - K, B, L<br>Orzech włoski 30 g (12 sztuk w łupinkach) - K, B, L – jeśli nie uda Ci się kupić w łupinkach, zamień na inne orzechy<br>Sesam 10 g - K, B, L<br>Siemię lniane 30 g - K, B, L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PRZYPRAWY            | Cynamon mielony (2 szczypty) - K, B, L<br>Kozieradka mielona (4 szczypty) - K<br>Kurkuma mielona (5 szczypt) - K, L<br>Liść laurowy (3 sztuki) - K, B, L<br>Lubczyk suszony (3 szczypty) - K, L<br>Macierzanka (2 szczypty) – tylko w sklepie eko pod nazwą Herbatka z macierzanki – możesz pominąć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Majeranek** (1 łyżeczka) - K, B, L  
**Papryka mielona** (3 szczypty) - K, B, L  
**Pieprz czarny** (8 szczypt) - K, B, L  
**Sól** 30 g (do wyboru kłodawska, himalajska, morska) - K, B, L  
**Ziele angielskie** (6 ziaren) - K, B, L

**INNE**    **Mleko kokosowe domowe** (1 szklanka) – do samodzielnego wykonania (wiem, co w nim będzie)  
**Wiórki kokosowe** bez siarczyn 100 g do zrobienia mleka kokosowego domowego – K, L  
**Olej lniany** tłoczony na zimno, nierafinowany 200 ml tylko w sklepie eko z lodówki  
**Oliwa z oliwek** tłoczona na zimno, nierafinowana 200 ml - K, B, L  
**Sos do sałatek** (6 łyżek) przepis podany w dalszej części

---

## Do przygotowania jest również mleko kokosowe domowe oraz sos do sałatek.

### MLEKO KOKOSOWE DOMOWE:

- 100 g wiórków kokosowych
- 4 szklanki wody (szklanka = 250 ml)

Zagotuj wiórki w wodzie, następnie dokładnie zmiksuj blenderem, po czym przecedź przez sitko.



### SOS DO SAŁATEK:

- 0,5 szklanki oleju lnianego
- 0,25 szklanki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny (może być ocet jabłkowy)
- 1 łyżeczka chrzanu (może być musztarda)
- 2 ząbki czosnku
- 4 szczypty soli
- po 2 szczypty kurkumy i pieprzu
- 0,5 łyżeczki lubczyku

Czosnek przeciśnij przez praskę. Wszystkie składniki daj do słoika, zakręć słoik i porządnie nim wstrząśnij. Przechowuj w lodówce do tygodnia.



## DZIEŃ 1

| Posiłek                                      | Potrawy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Przepis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KLEIK</b><br>06:30<br>53.4 kcal           | <b>KLEIK Z SIEMIENIA LNIANEGO</b><br>1 min   53.4 kcal, białko 1.83 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 4.22 g<br><br>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br>Siemię lniane 10 g (1 łyżka)                                                                                                                                                                                                                                          | Siemię lniane kup w ziarenkach i samodzielnie zmiel na przykład w młynku do kawy. Możesz je zmielić raz na 3- 4 dni i przechowywać w lodówce zamknięte szczelnie w szklanym słoiku.<br><br>Sposób przygotowania kleiku: łyżkę stołową zmielonego siemienia wsyp do szklanki zalej wrzątkiem prawie do połowy szklanki zamieszaj i przykryj szklankę.<br><br>Po 15 minutach kleik jest gotowy do wypicia. Wypij go po porannej wodzie, a przed śniadaniem. |
| <b>ŚNIADANIE</b><br>06:30<br>426 kcal        | <b>SALATKA Z SOCZEWICĄ I ŚWIEŻYM OGÓRKIEM</b><br>10 min   426 kcal, białko 20 g, węglowodany 52.7 g, tłuszcz 17.6 g<br><br>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br>Sałata rzymska (0.5 główki)<br>Papryka żółta słodka (0.5 sztuki)<br>Ogórek długi (1/3 sztuki)<br>Rzodkiewka (5 sztuk)<br>Soczewica zielona 50 g (4 łyżki)<br>Sól 0,5 łyżeczki<br>Sos do sałatek (2 łyżki)<br>Dymia pestki (1 łyżka)<br>Kapusta kiszona 50 g | Do garnka daj wypłukaną soczewicę ( <b>ugotuj jej więcej - patrz przepis na obiad</b> ), wody tyle co soczewicy i gotuj z solą na małym ogniu 15 minut. Od czasu do czasu zamieszaj, aby się nie przypaliła.<br><br>Warzywa pokrój, wyłóż na talerz, dołóż soczewicę, garść kapusty kiszonej, polej sosem do sałatek i posyp prażonymi pestkami dyni.                                                                                                     |
| <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b><br>10:00<br>174 kcal | <b>JOGURT Z MIGDAŁAMI</b><br>1 min   174 kcal, białko 8.12 g, węglowodany 10.6 g, tłuszcz 11.7 g<br><br>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br>Migdały 15 g (mała garść)<br>Jogurt natur. 2.8% tłuszczu 1 kubek 150 g                                                                                                                                                                                                         | Garść migdałów 15 gram (około 15 sztuk) zjedz z jogurtem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>OBIAD</b><br>13:00<br>515 kcal            | <b>ZUPA KREM Z BROKUŁĄ Z SOCZEWICĄ</b><br>40 min   515 kcal, białko 21.8 g, węglowodany 61.4 g, tłuszcz 23.4 g<br><br>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br>Woda (2 szklanki)<br>Pietruszka (0.5 korzenia)<br>Seler korzeniowy (1 plaster)<br>Por (kawałek 5 cm)<br>Brokuł (0.25 sztuki)                                                                                                                                     | Soczewicę - jeśli nie masz od śniadania - ugotuj osobno.<br><br>Pozostałe składniki (oprócz brokuła i imbiru) gotuj 20 minut w dwóch szklankach wody. Następnie dodaj brokuła i gotuj jeszcze 5 minut.<br><br>Po tym czasie wyjmij ziele angielskie oraz liść laurowy, dodaj imbir, zmiksuj zupę, przelej na talerz i dodaj ugotowaną soczewicę oraz kilka oliwek.                                                                                        |



|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | <p>Kurkuma mielona (2 szczypty)<br/>Pieprz czarny (2 szczypty)<br/>Macierzanka (1 szczypta)<br/>Kozieradka mielona (2 szczypty)<br/>Sól (3 szczypty)<br/>Liść laurowy (1 sztuka)<br/>Ziele angielskie (2 ziarna)<br/>Soczewica zielona 60 g (5 łyżek)<br/>Oliwa z oliwek (2 łyżki)<br/>Imbir świeży (kawałek 0,5 cm)<br/>Oliwki bez pestek (4 sztuki)</p>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>PODWIECZ<br/>OREK<br/>16:00<br/>212 kcal</p> | <p><b>BÓB GOTOWANY</b><br/>20 min   212 kcal, białko 9.6 g, węglowodany 20.2 g, tłuszcz 11 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br/>Bób 200 g<br/>Sól (0.5 łyżeczki)<br/>Sos do sałatek (1 łyżka)</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Gotowany bób (do kupienia mrożony) jest bardzo dobrą przekąską.</p> <p>Gotuj go przez 20 minut z dodatkiem soli w takiej ilości wody, aby gotować bez przykrycia.<br/>Sosem do sałatek polej odsączony bób.</p>  |
| <p>KOLACJA<br/>19:00<br/>250 kcal</p>           | <p><b>SALAATA RZYMSKA Z POMIDOREM I OGÓRKIEM KISZONYM</b><br/>5 min   250 kcal, białko 10.3 g, węglowodany 13.6 g, tłuszcz 18.8 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br/>Sałata rzymska (0.5 główki)<br/>Pomidor czerwony (1 cały)<br/>Ogórek kiszony (1 sztuka)<br/>Oliwki bez pestek (5 sztuk)<br/>Lubczyk suszony (1 szczypta)<br/>Pieprz czarny (1 szczypta)<br/>Ser feta 50 g<br/>Sos do sałatek (1 łyżka)<br/>Chrzan (0.5 łyżeczki)</p> | <p>Warzywa i ser pokrój w ulubiony sposób, dodaj sos do sałatek, chrzan i zamieszaj.</p> <p>Posyp ziołami.</p>                                                                                                     |

## DZIEŃ 2

| Posiłek                               | Potrawy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Przepis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KLEIK<br>06:30<br>53.4 kcal           | <b>KLEIK Z SIEMIENIA LNIANEGO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Przepis został podany pierwszego dnia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ŚNIADANIE<br>06:30<br>336 kcal        | <b>BUDYŃ KOKOSOWY Z CHIA</b><br>5 min   336 kcal, białko 9.33 g, węglowodany 23.9 g, tłuszcz 24.5 g<br><br>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br>Mleko kokosowe domowe (1 szklanka)<br>Nasiona chia 30 g (3 łyżki)<br>Cynamon mielony (2 szczypty)<br>Sesam 10 g (1 łyżka)<br>Nerkowiec 10 g (kilka sztuk)                                                                                               | Mleko wlej do szklanego pojemnika, najlepiej z zakrętką (słoik). Nasiona wsyp do mleka i wstaw do lodówki na kilka godzin (na noc). Wieczorem od czasu do czasu zamieszaj.<br><br>Rano dodaj posiekane nerkowce (około 10 szt), posyp cynamonem oraz sezamem i jest gotowe do zjedzenia.                                                                                                                                                                                   |
| DRUGIE ŚNIADANIE<br>10:00<br>250 kcal | <b>KALAREPA Z ORZECHAMI WŁOSKIMI</b><br>10 min   250 kcal, białko 7.97 g, węglowodany 16.5 g, tłuszcz 19.8 g<br><br>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br>Kalarepa (0.5 sztuki)<br>Orzech włoski 30 g (garść)                                                                                                                                                                                            | Garść orzechów włoskich około 30 gram zjedz z kalarepą.<br><br>Warzyw możesz zjeść więcej. 30 gram orzechów to około 12 orzechów w łupinkach.<br><br>                                                                                                                                                                                                                                  |
| OBIAD<br>13:00<br>529 kcal            | <b>PSTRĄG NA SZPINAKU Z BROKUŁEM</b><br>40 min   529 kcal, białko 51.6 g, węglowodany 21.8 g, tłuszcz 29 g<br><br>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br>Pstrąg tęczowy 200 g (1 sztuka)<br>Sól (5 szczypt)<br>Pieprz czarny (2 szczypty)<br>Oliwa z oliwek (1 łyżka)<br>Szpinak (4 garście)<br>Brokuł (0.5 sztuki) zostanie Ci jeszcze kawałek na jutro<br>Czosnek surowy (1 ząbek)<br>Roszponka (garść) | Pstrąga posyp solą i pieprzem, odczekaj co najmniej 20 minut (możesz dłużej). Możesz pokroić go na porcje.<br><br>Następnie włóż go do naczynia żaroodpornego posmarowanego oliwą, wstaw do piekarnika nagrzanego do 160 st. Piecz pod przykryciem 30 minut.<br><br>W rondlu uduś szpinak z dodatkiem szczypty soli i z brokułem podzielonym na różyczki. Duś chwilę, aby szpinak tylko zmiękł, a brokuł był chrupiący. Na koniec dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | Kapusta kiszona 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Na talerzu ułóż pstrąga, a obok ułóż szpinak z brokułem, garść roszponki i kapusty kiszzonej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
| PODWIECZ<br>OREK<br>16:00<br>178 kcal | <p><b>SALATKA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I SZPINAKIEM</b></p> <p>20 min   170 kcal, białko 5.32 g, węglowodany 18.4 g, tłuszcz 10.6 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br/>Fasola szparagowa 150 g (garść)<br/>Awokado 70 g (0.5 sztuki)<br/>Szpinak (1 garść)<br/>Roszponka (1 garść)<br/>Sól (1 szczypta)</p> | <p>Fasolkę szparagową ugotuj na parze 10 minut od zagotowania. Jeśli masz mrożoną, to 5 minut.</p> <p>Awokado przekrój na dwie części, pozbądź się pestki, zdejmij skórkę. Połowę pokrój na cząstki, a pozostałą część schowaj do pudełka, zamknij je i niech czeka w lodówce do kolejnych przepisów.</p> <p>Pozostałe warzywa pokrój na kawałki według uznania. Na talerzu ułóż: liście szpinaku, fasolkę, roszponkę, awokado i posyp szczyptą soli.</p> |  |
| KOLACJA<br>19:00<br>289 kcal          | <p><b>WARZYWNY TALERZ Z FETĄ</b></p> <p>10 min   289 kcal, białko 12.2 g, węglowodany 19.7 g, tłuszcz 19.2 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br/>Sałata rzymska (0.5 główki)<br/>Ser feta 50 g<br/>Ogórek długi (1/3 sztuki)</p>                                                                         | <p>Sałatę, fetę i warzywa pokrój na cząstki.</p> <p>Ze wszystkich składników zrób talerz różnorodności, posyp kielkami i polej sosem do sałatek.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |





|  |                                                                                                                 |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Papryka żółta słodka (0.5 sztuki)<br>Oliwki bez pestek (5 sztuki)<br>Sos do sałatek (1 łyżka)<br>Kiełki (garść) |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## DZIEŃ 3

| Posiłek                               | Potrawy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Przepis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KLEIK<br>06:30<br>53.4 kcal           | <b>KLEIK Z SIEMIENIA LNIANEGO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Przepis został podany pierwszego dnia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ŚNIADANIE<br>06:30<br>392 kcal        | <b>SAŁATKA JAJECZNA Z BROKUŁEM I AWOKADO</b><br>15 min   392 kcal, białko 22.5 g, węglowodany 20.1 g, tłuszcz 27.7 g<br><br>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br>Jajko (2 sztuki)<br>Brokuł (0.25 sztuki)<br>Awokado 70 g (0.5 sztuki)<br>Natka pietruszki (1 garść)<br>Kurkuma mielona (1 szczypta)<br>Pieprz czarny (1 szczypta)<br>Sól (2 szczypty)<br>Papryka mielona (1 szczypta)<br>Roszponka (1 garść)<br>Kiełki (garść)<br>Ogórek kiszony (1 sztuka)<br>Sos do sałatek (1 łyżka) | <p>Jajka ugotuj na twardo (około 6 min). Po czym pokrój na małe kostki.</p> <p>Jeśli potrawę będziesz jeść zaraz po przygotowaniu, możesz pokroić jeszcze ciepłe jajka. Jeśli planujesz zjeść ją później, poczekaj aby jajka ostygły.</p> <p>Brokuła pokrój na bardzo małe cząstki. Nie chodzi o to, aby był zmikсовany, lecz posiekany bardzo drobno.</p> <p>Awokado rozdrobnij dokładnie widelcem na krem z sosem do sałatek, a natkę posiekaj i połącz z awokado. Wszystkie składniki wymieszaj razem dokładnie, aby powstała sałatka. Zjedz z warzywami.</p> |
| DRUGIE ŚNIADANIE<br>10:00<br>185 kcal | <b>POMIDORKI KOKTAJLOWE Z FETĄ</b><br>3 min   185 kcal, białko 32.3 g, węglowodany 10.2 g, tłuszcz 11.2 g<br><br>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br>Pomidor koktajlowy (14 sztuk)<br>Ser feta z mleka koziego i owczego 50 g                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Na talerzyku ułóż kostki fety i zjedz z pomidorkami. Zimą pomidorki kup ekologiczne.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| OBIAD<br>13:00<br>596 kcal            | <b>POTRAWKA Z FASOLĄ JAŚ</b><br>60 min   596 kcal, białko 24.5 g, węglowodany 79.2 g, tłuszcz 22.3 g<br><br>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br>Woda (4 szklanki)<br>Fasola Jaś 100 g (5 łyżek)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Fasolę namaczaj przez co najmniej 8 godzin. Następnie wypłucz i zagotuj ją w świeżej wodzie (1 litr). Przepłucz i daj do kolejnej świeżej wody. Gotuj 30 minut <b>bez przykrycia</b>.</p> <p>Po tym czasie dodaj pokrojone w małą kostkę pietruszkę i seler. Gotuj kolejne 20 minut bez</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |



|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        | <p>Seler korzeniowy (plaser)<br/> Pietruszka (0.5 korzenia)<br/> Papryka czerwona słodka (0.5 sztuki)<br/> Ziele angielskie (4 ziarna)<br/> Liść laurowy (2 sztuki)<br/> Suszony majeranek (1 łyżeczka)<br/> Macierzanka (1 szczypta)<br/> Pieprz czarny (2 szczypty)<br/> Papryka mielona (2 szczypty)<br/> Kozieradka mielona (2 szczypty)<br/> Kurkuma mielona (2 szczypty)<br/> Sól (0.5 łyżeczki)<br/> Czosnek surowy (1 ząbek)<br/> Oliwa z oliwek (2 łyżki)</p> | <p>przykrycia, po czym dodaj pokrojoną w paski paprykę oraz wszystkie przyprawy. Gotuj następne 10 minut, również bez przykrycia - do tego czasu większość wody powinna się wygotować, aby powstała gęsta potrawa.</p> <p>Następnie dodaj oliwę oraz czosnek i wyłącz gaz (zostaw pod pokrywką). Za kolejne 5 minut potrawka jest gotowa do zjedzenia.</p> <p>Fasolę gotujemy bez przykrycia, jak również nie popijamy podczas posiłku, aby uniknąć wzdęć lub gazów.</p> <p>Aby uniknąć ewentualnych gazów, najlepiej napić się co najmniej po godzinie.</p> |
| <p><b>PODWIECZ<br/>OREK<br/>16:00<br/>171 kcal</b></p> | <p><b>MISKA WARZYW Z SOSEM CHRZANOWYM</b><br/> 10 min   171 kcal, białko 3.59 g, węglowodany 17.2 g, tłuszcz 10.9 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br/> Ogórek długi (1/3 sztuki)<br/> Papryka czerwona słodka (0.5 sztuki)<br/> Rzodkiewka (5 sztuk)<br/> Sałata rzymska (0.5 główki)<br/> Sos do sałatek (1 łyżka)<br/> Chrzan (1 łyżeczka)<br/> Lubczyk suszony (2 szczypty)<br/> Sól (1 szczypta)</p>                                                  | <p>Warzywa pokrój na ulubione części. Dodaj do nich sos do sałatek i chrzan, wymieszaj i posyp lubczykiem i solą.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>KOLACJA<br/>19:00<br/>259 kcal</b></p>           | <p><b>CUKINIA DUSZONA Z CZOSNKIEM I NATKĄ PIETRUSZKI</b><br/> 20 min   259 kcal, białko 6.01 g, węglowodany 16 g, tłuszcz 21.3 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):<br/> Cukinia mała 300 g (1 sztuka)</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Cukinię pokrój w plastry grubości około 3 mm. Do rondla wlej oliwę i dodaj cukinię. Duś około 10 minut pod przykryciem, co jakiś czas mieszając – cukinia powinna być lekko sztywna.</p> <p>Dodaj sól, czosnek, posiekaną pietruszkę. Wyłącz gaz, pozostaw potrawę pod pokrywką około 5 minut i</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |



Czosnek surowy (1 ząbek)  
Natka pietruszki (1 garść)  
Sól (3 szczypty)  
Oliwa z oliwek (2 łyżki)  
Ogórek kiszony (1 sztuka)

gotowe.

Na talerz wyłóż cukinię i możesz zjeść z ogórkiem kiszonym.





# LEKKO I ZDROWO

w 28 dni &

## PEŁNA LISTA ZAKUPÓW (na 4 tygodnie kursu)

- nie trzeba ważyć produktów co do grama

| Kategoria                  | Produkty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRODUKTY<br/>MĄCZNE</b> | Chleb żytni pełnoziarnisty na zakwasie pasteryzowany 250 g (2.5 kromki) - K, B, L<br>Kasza gryczana palona ekologiczna 240 g - K, L<br>Kasza jęczmienna 230 g - K, R<br>Kasza jęczmienna pęczak 100 g - K, B, L<br>Komosa ryżowa 450 g - K, B, L<br>Mąka (skrobia) ziemniaczana 0,5 łyżeczki (nie kupuj specjalnie jeśli nie masz w domu) - K, B, L<br>Płatki owsiane 340 g - K, B, L<br>Ryż brązowy 50 g - K, B, L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>NABIAŁ</b>              | Jajko od kur z wolnego wybiegu 8 sztuk - K, B, L<br>Jogurt naturalny gęsty 2-2.8% tłuszczu np. Bakoma bez mleka w proszku i białek mleka - 3 kubki po 150 g - K, B, L<br>Ser feta z mleka koziego i owczego 300 g (2 paczki po 150 g) - K, B, L<br>Ser naturalny kozi w plastrach np. Pilos 1 paczka 150 g - K, B, L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>WARZYWA<br/>I OWOCE</b> | Awokado 1.40 kg (10 sztuk) - K, B, L<br>Bakłażan 400 g (2 sztuki) - K, B, L<br>Banan 240 g (2 sztuki) - K, B, L<br>Bazyliia świeża 1 doniczka - K, B, L<br>Brokuł świeży (1 sztuka około 500 g) poza sezonem bio - K, B, L<br>Brukselka 170 g (10 sztuk) może być mrożona - K, B, L<br>Burak 2 kg (15 średnich sztuk) - K, B, L<br>Bób 600 g może być mrożony - K, B, L<br>Cebula 900 g (9 sztuk) - K, B, L<br>Cebula czerwona (1 sztuka) - K, B, L<br>Chrzan (8 łyżeczek) - K, B, L<br>Cukinia mała po około 300 g (6 sztuk) - K, B, L<br>Cykorii 160 g (2 sztuki) - K, B, L<br>Cytryna (4 sztuki lub mniej) - K, B, L<br>Czosnek surowy (5 główek) - K, B, L<br>Daktyle bez pestek i siarczyn 1 paczka (16 sztuk) - K, B, L<br>Dymia np. piżmowa 200 g może być mrożona - K, B, L<br>Fasola czerwona w puszcze (bez cukru) 2 puszki po 400 g - K, B, L |

Fasola Jaś 100 g (5 łyżek) - K, B, L  
Fasola szparagowa kolor obojętny 450 g może być mrożona - K, B, L  
Granat 2 sztuki po około 300 g po obraniu (przy zakupie po około 50 g więcej) - K, B, L  
Groszek zielony 150 g (1 szklanka) może być mrożony, ale nie z puszki - K, B, L  
Gruszka 260 g (2 sztuki) - K, B, L  
Imbir świeży kawałek około 12 cm - K, B, L  
Jabłko 2.50 kg (3 duże, 9 średnich, 1 małe) - K, B, L  
Jagoda 130 g (1 szklanka) może być mrożona - K, B, L  
Jarmuż (2 paczki) - K, B, L  
Jeżyna 070 g (0.5 szklanki) może być mrożona - K, B, L  
Kalafior (3 sztuki: 1 około 600 g, 2 około 500 g, 3 około 400 g) może być mrożony - K, B, L  
Kalarepa (4 sztuki) - K, B, L  
Kapusta biała 400 g (mała główka na całą dietę) - K, B, L  
Kapusta kiszona 900 g - K, B, L  
Kapusta pekińska (1 sztuka około 1 kg) - K, B, L  
Kiełki 4 paczki - K, B, L  
Kolendra świeża 1 doniczka - K, B, L  
Koper 2 małe pęczki - K, B, L  
Limonka 100 g (1 sztuka) - K, B, L  
Malina 110 g (1 szklanka) - K, B, L  
Marchew 2.10 kg (26 sztuk) - K, B, L  
Mięta świeża 1 doniczka - K, B, L  
Natka pietruszki 3 małe pęczki - K, B, L  
Ogórek długi 1.20 kg (6 sztuk) - K, B, L  
Ogórek kiszony 1.50 kg (23 sztuki) - K, B, L  
Oliwki bez pestek obojętnie jaki kolor bez konserwantów 3 słoiki - K, B  
Papryka czerwona słodka (6 sztuk) - K, B, L  
Papryka żółta słodka (2 sztuka) - K, B, L  
Passata pomidorowa 200 ml - K, B, L  
Piecarki 200 g (8 sztuk) - K, B, L  
Pietruszka 500 g (7 sztuk) - K, B, L  
Pomarańcza 1 kg (4 sztuki) - K, B, L  
Pomidor czerwony 1.60 kg (10 sztuk) - K, B, L  
Pomidor koktajlowy 900 g (44 sztuki) - K, B, L  
Pomidory w puszcze lub pudełku 400 g - K, B, L  
Por 2 średnie sztuki - K, B, L  
Roszponka 1 paczka - K, B, L  
Rukola 1 paczka - K, B, L  
Rzodkiew 4 sztuki lub 8 pęczków rzodkiewek - K, B, L  
Sałata lodowa (1 główka) - K, B, L  
Sałata rzymska (4 główki) - K, B, L  
Seler korzeniowy 2 sztuki po około 200 g - K, B, L  
Soczewica czerwona lub żółta 190 g - K, B, L  
Soczewica zielona lub brązowa 130 g - K, B, L  
Suszone pomidory w oleju bez konserwantów 31 sztuk (2-3 słoiki) - K, B  
Szcypiorek (mały pęczek) - K, B, L  
Szparagi 240 g (8 sztuk) – można zamienić na fasolkę szparagową (świeża lub mrożona) - K, B, L  
Szpinak świeży (4 paczki po 200-250 g) - K, B, L  
Szpinak mrożony 200 g (1 szklanka) - K, B, L  
Truskawka 500 g (3.5 szklanki) może być mrożona - K, B, L

**MIĘSO I RYBY** Polędwica z dorsza ok. 500 g - 1 porcja ok. 200 g i 1 ok. 300 g (może być z innej zwartej ryby dziko żyjącej) - K, B, L  
Dziki łosoś atlantycki porcja około 200 g (może być inna ryba dziko żyjąca, ze skórą) - K, B, L  
Pierś z indyka 200 g - K, B, L  
Sznycel z piersi indyka 150 g (może być pierś kurczaka) - K, B, L  
Pierś z kurczaka 100 g - K, B, L  
Pstrąg tęczowy 1 sztuka około 200 g (z ości około 300 g) - K, B, L

**ORZECHY** Dynia pestki 50 g - K, B, L  
**I NASIONA** Migdały 210 g - K, B, L

Nasiona chia 120 g - K, B, L  
Nasiona słonecznika 150 g - K, B, L  
Nerkowiec 140 g - K, B, L  
Orzech brazylijski 50 g (12 sztuk) - K, L  
Orzech włoski 280 g (112 sztuk wyłącznie w łupinkach; jak nie uda się kupić, to wykorzystaj inne orzechy)  
Orzechy ziemne bez soli 30 g - K, B, L  
Sesam 100 g - K, B, L  
Siemię lniane 350 g - K, B, L  
Płatki migdałowe 60 g - K, B, L

**PRZYPRAWY** Curry (2.5 łyżeczki) - K, B, L  
Cynamon mielony (paczka) - K, B, L  
Czosnek niedźwiedzi (paczka) – K – może być lubczyk  
Kolendra (1 łyżeczka) - K, L  
Kozieradka (9 szczypt) - K, L  
Kurkuma (paczka) - K, L  
Liść laurowy (9 sztuk) - K, B, L  
Lubczyk suszony (paczka) - K, L  
Macierzanka (2 szczypty) – tylko w sklepie eko pod nazwą Herbatka z macierzanki – możesz pominąć  
Majeranek (1 łyżeczka) - K, B, L  
Papryka mielona słodka (2 łyżeczki) - K, B, L  
Pieprz czarny (paczka) - K, B, L  
Sól 80 g (do wyboru kłodawska, himalajska, morska) bez antyzbrylaczy - K, B, L  
Ziele angielskie (14 ziaren) - K, B, L

**INNE** Kakao w proszku niesłodzone 10 g (1 łyżka) - K, B, L  
Ksylitol 28 g (4 łyżeczki) - K, B, L (lub erytrytol, albo stevia)  
Mleko kokosowe domowe (6 szklanek) – zrobione samodzielnie z wiórków (są na liście zakupów)  
Mleko kokosowe z puszki 85% tłuszczu (2 puszki po 400 ml) – po otwarciu przechowuj w lodówce - K, B, L  
Olej lniany tłoczony na zimno, nierafinowany 400 ml tylko w sklepie eko z lodówki  
Oliwa z oliwek tłoczona na zimno, nierafinowana 480 ml - K, B, L  
Sos do sałatek – zrobisz samodzielnie z przepisu podanego w materiałach  
Tofu 180 g - K, B, L  
Wiórki kokosowe bez siarczyn 2 paczki po 100 g - K, L

## JAK MYŚLISZ? Gdybyś dostała dostęp do wyjątkowego jadłospisu i sprawdzonego 4-tygodniowego procesu, który **bez wyrzeczeń stabilizuje wagę i poprawia zdrowie...** jak bardzo zmieniłoby się Twoje życie?



Cześć, z tej strony Tatiana,

Czy wiesz, że rok 2020, w którym stworzyłam ten kurs był dla mnie przełomowy? W tym roku moje doświadczenie i zdobyta wiedza jak puzzle ułożyły się w całość, wykorzystując **zupełnie nowe techniki regeneracji organizmu i stabilizacji wagi**.

Dzięki pracy z klientami wiem, że **nawet najlepszy jadłospis często nie wystarcza**. Zazwyczaj problem siedzi głębiej – siedzi w głowie. Wewnętrzne lęki, przekonania i hamulce potrafią sabotować i zatrzymać nawet najbardziej zmotywowane osoby. To bardzo przykre uczucie, gdy widzisz, że ktoś się stara, jednak mimo podanego na tacy jadłospisu nie daje rady dociągnąć

terapii do końca...

Musiałam coś zrobić, musiałam znaleźć sposób, aby pomóc tym osobom – **każdy ma prawo cieszyć się zdrowiem i wymarzoną figurą!** Dlatego ponownie zanurkowałam do literatury specjalistycznej oraz odwołam się do wcześniej napisanej i obronionej z oceną bardzo dobrą pracy dyplomowej z psychodietetyki na SWPS w Warszawie.

Zmobilizowałam się i ułożyłam program, który porusza zupełnie nowe aspekty i wykorzystuje najnowsze narzędzia, umożliwiające trwałe wprowadzenie zdrowych nawyków. Wszystko, tj. dietetyka i psychodietetyka układają się w nim w jedną całość.

Ten opracowany i przetestowany, obłędnie skuteczny program łączy:

- współczesną dietetykę,
- znane od tysięcy lat programy regeneracji organizmu,
- najskuteczniejsze techniki jakie psychologia dietetyczna zgromadziła przez ostatnie lata.

Wiem co mówię, zobacz **co o moich dotychczasowych programach piszą klientki:**



*Przed kursem najbardziej obawiałam czy dam rade sprostać pokusom. Dzięki kursowi **poprawiła się nam sylwetka, spadł brzuch** a mojemu przyjacielowi, przeszły zawroty głowy, które wcześniej miał podczas szybkiego wstawiania. W kursie podobały się nam listy zakupów, przepisy i bardzo Wasza **precyzyjna i solidna współpraca**. Te ciepłe słowa płynące ze szczerego serca czułam się jak kiedyś u mamy ze nic mi się nie może stać ona czuwa i tak właśnie się czułam.*

*Chciałabym Wam bardzo serdecznie podziękować za to co robicie. Właśnie tak sobie wyobrażałam prowadzenie przez dietetyczkę, **troskliwa opieka i pomoc**. Już łatwiej potrafię łączyć produkty które do siebie pasują no i muszę przyznać że Wasza kuchnia okazała się*

*lepszą bo lepiej się czujemy. **Jadwiga Nowaczyk***



*Dzięki przejściu tego kursu w 2 tygodnie mam: unormowane ciśnienie, wyrównany poziom cukru i w końcu nie mam opuchniętych nóg! Przeszłam rewelacyjnie, żadnego kryzysu, co ważne dalej jestem na zdrowym odżywianiu w 90% owoce i warzywa.*

*Czuję się o wiele lżejsza, młodsza, sprawniejsza. Do tego 3 razy w tygodniu obowiązkowy szybki marsz 3 – 5 km. co pozwoliło mi w miesiąc zredukować wagę o 11,5 kg.*

*Jeżeli ktoś się teraz zastanawia czy warto – tak, czy dam radę – tak! Poradzisz sobie doskonale i będziesz z siebie DUMNA jeżeli tylko TY chcesz coś zmienić w swoim życiu. Aniela Kowalik*

## Na czym polega ten naprawdę skuteczny program?

**LEKKO i ZDROWO** to **jedyny dostępny na rynku program** łączący 4-tygodniowy prozdrowotny, regenerujący, stabilizujący wagę jadłospis, z psychologiczną przemianą umożliwiającą trwałą zmianę nawyków żywieniowych.

Na prośbę moich czytelników i klientów zapakowałam ten program w jeden **spójny kurs, który poprowadzi Cię jak za rękę.**

Od wyczerpanej, schorowanej, z nadwagą, **do odżywiającej się zdrowo, mającej optymalną wagę, czującej się LEKKO i ZDROWO, pewnej siebie osoby.**

I to moja propozycja dla Ciebie:

>>> [Kliknij tutaj i przeczytaj szczerzy list, który czeka na Ciebie pod tym linkiem](#) <<<

Jeśli po przeczytaniu uznasz, że to nie dla Ciebie - nie ma sprawy...

Jednak pomyśl...

- **Jaki wpływ** miałoby na Ciebie uzyskanie optymalnej wagi i bez głodzenia utrzymywanie jej w przyszłości?
- **Ile dałabyś** za to, aby zatrzymać lub nawet cofnąć choroby przewlekłe?
- **Jak wyglądałyby** Twoja przyszłość, gdybyś nauczyła się odżywiać zgodnie z profilaktyką chorób cywilizacyjnych i wspierała organizm w zdrowiu i witalności?

Nie doświadczysz tego na własnej skórze, jeśli uparcie będziesz powtarzała te same błędy.

Błędy, które możesz wyeliminować ze swojego życia raz na zawsze.

Po prostu [kliknij w ten link i przeczytaj](#), co dla Ciebie przygotowałam, dobrze?

W razie pytań jestem do Twojej dyspozycji - możesz napisać na [tatiana.jaworska@wp.pl](mailto:tatiana.jaworska@wp.pl)

Pozdrawiam Cię serdecznie,  
Tatiana