

DLA NIEJ

Marzysz o tym by zmieścić się w sukienkę, którą miałaś na sobie rok temu? A może po prostu chcesz coś w sobie zmienić i myślisz, że nowa dieta poprawi twoją kondycję i figurę?

Prawidłowo ułożona dieta odchudzająca nie tylko zapewnia niższą podaż energii, ale także odpowiedni poziom witamin i składników mineralnych. Nie chodzi o to, aby ograniczać się na każdym kroku, ale odpowiednio dobrać produkty które zapewnią nam siłę i witalność, a przy tym nasycą nas i będą smaczne.

Skorzystaj z przedstawionej poniżej diety 7-dniowej.

Kobiety o niskiej aktywności fizycznej powinny przyjmować średnio ok. 1700-1900 kcal dziennie (jest to wartość orientacyjna, uśredniona, każdy z nas jest przecież inny). Wartość energetyczna przedstawionego jadłospisu wynosi 1400 kcal – czyli mniej niż zalecana. Pomoże nam to w bezpieczny sposób osiągnąć wymarzony efekt.

DZIEŃ 1			
Produkt/potrawa (nazwa)	Masa [g]	Miary domowe	Sposób przygotowania
ŚNIADANIE			
Jogurt owocowy	150	1 małe opakowanie	Musli wymieszaj z jogurtem.
Musli z owocami suszonymi	100	10 łyżek stołowych	
ŚNIADANIE II			
Banany suszone	50	½ opakowania	Banany suszone do chrupania
OBIAD			
Filet z piersi kurczaka	150	1 bardzo mała pierś	Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Filet umyć pod bieżącą wodą i pokroić w paseczki. Na patelni rozgrzać łyżkę stołową oleju i wrzucić pokrojoną wcześniej cebulę, zeszklić. Dorzucić i podsmażyć kurczaka. Doprawić bazylią, pieprzem, rozgniecionym czosnkiem oraz odrobiną soli. Cukinię umyć, pokroić w talarki i wrzucić na patelnię. Gdy cukinia zrobi się miękka obiad będzie gotowy. Całość wyłożyć na talerz.
Olej rzepakowy uniwersalny	5	1 łyżeczka	
Kasza jęczmienna perłowa	50	½ woreczka	
Cebula	100	1 mała cebula	
Cukinia	200	1 mała cukinia	
PODWIECZOREK			
Pestki dyni	50	½ opakowania	Pestki dyni do chrupania
KOLACJA			
Serek twarogowy ziarnisty	100	½ opakowania	2 kanapki chlebka ryżowego GOODFOOD naturalny z masłem, a do tego twarożek z pokrojonym pomidorem i ogórkiem. Pyszne :)
Chlebek ryżowy GOODFOOD naturalny	20	2 kromki	
Ogórek	100	1bardzo mały	
Masło	10	2 łyżeczki	
Pomidor	150	1 średni pomidor	
UWAGI			
Dodatkowo można wypić w ciągu dnia 2-3 herbaty czarne i 2-3 herbaty zielone (bez cukru), ponadto zaleca się wypić 1-1,5 litra wody mineralnej.			

DZIEŃ 2

Produkt/potrawa (nazwa)	Masa [g]	Miary domowe	Sposób przygotowania
ŚNIADANIE			
Kefir	200	½ dużego opakowania	Musli z kefirem
Musli z rodzynkami i orzechami	50	5 łyżek stołowych	
ŚNIADANIE II			
Gruszka	150	1 średnia gruszka	Jogurt z pokrojoną gruszką świetnie się będzie komponował z pokruszonym waflem ryżowym
Jogurt owocowy	150	1 małe opakowanie	
Wafel ryżowy GOODFOOD z sezamem	10	1 wafel	
OBIAD			
Polędwica wołowa	200	3 plastry	Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Olej podgrzać na patelni podsmażyć mięso z obu stron. Następnie pokroić i dodać pieczarki. Razem pogotować. W razie potrzeby, gdy sosu będzie za mało można dodać trochę wody.
Olej rzepakowy	10	1 łyżka	
Kasza gryczana	50	½ woreczka	
Pieczarki	100	Klika pieczarek (zależy od wielkości)	
Sok pomarańczowy	250	1 szklanka	
PODWIECZOREK			
Figi suszone	50	½ opakowania	Figi suszone
KOLACJA			
Chleb żytni razowy	40	1 kromka	Kromka chleba żytniego z masłem i sałatką. Sałatka: Pokroić rzodkiewki, posiekać szczypierek. Do miski wrzucić groszek, szczypierek, rzodkiewkę i razem wymieszać. Dodać jogurt i doprawić do smaku solą i pieprzem.
Masło ekstra	5	1 łyżeczka	
Rzodkiewka	150	pęczek	
Szczypierek	50	½ pęczka	
Groszek konserwowy	100	1/3 puszki	
Jogurt naturalny	10	1 łyżka	
UWAGI			
Dodatkowo można wypić w ciągu dnia 2-3 herbaty czarne i 2-3 herbaty zielone (bez cukru), ponadto zaleca się wypić 1-1,5 litra wody mineralnej.			

DZIEŃ 3			
Produkt/potrawa (nazwa)	Masa [g]	Miary domowe	Sposób przygotowania
ŚNIADANIE			
Jogurt owocowy	150	1 małe opakowanie	Musli z jogurtem
Musli z rodzynkami i orzechami	50	5 łyżek	
ŚNIADANIE II			
Kefir	250	1 szklanka	Kefir i pokrojona w kawałki kalarepa jako przekąska.
Kalarepa	250	1 średnia kalarepa	
OBIAD			
Maślanka	250	1 szklanka	Szpinak z kaszą i maślanka. Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Rozgrzać olej i wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy cebula się zeszkli można wrzucić szpinak. Gotować ciągle mieszając. Na koniec można dodać 2 łyżki mleka.
Kasza jaglana	100	1 woreczek	
Olej rzepakowy	10	1 łyżka	
Cebula	100	1 mała cebula	
Szpinak mrożony	200	½ paczki	
Mleko 1,5 % tłuszczu	20	2 łyżki	
PODWIECZOREK			
Ser twarogowy półtłusty	100	1 plaster	Na osłodę wafle ryżowe z serkiem i dżemem.
Dżem truskawkowy	20	2 łyżki	

niskosłodzony			
Wafel ryżowy GOODFOOD naturalny	20	2 wafle	
KOLACJA			
Grejfrut	150	1/3 owocu	Sałatka owocowa: Wszystkie składniki pokroić i razem wymieszać i skropić sokiem z cytryny.
Kiwi	100	1 kiwi	
Pomarańcza	200	1 średnie pomarańcze	
Orzechy włoskie	20	1/5 opakowania	
Sok z cytryny	kilka kropel		
UWAGI			
Dodatkowo można wypić w ciągu dnia 2-3 herbaty czarne i 2-3 herbaty zielone (bez cukru), ponadto zaleca się wypić 1-1,5 litra wody mineralnej.			

DZIEŃ 4			
Produkt/potrawa (nazwa)	Masa [g]	Miary domowe	Sposób przygotowania
ŚNIADANIE			
Chleb żytni razowy	80	2 skibki	2 kanapki z szynką i pomidorem.
Szynka z indyka	40	2 plasterki	
Pomidor	200	1 średni pomidor	
ŚNIADANIE II			
Banan	200	1 średni banan	Koktajl: pokroić banana, wrzucić do blendera, wlać mleko i wymieszać.
Mleko 1,5% tłuszczu	200	1 niepełna szklanka	
OBIAD			
Ryż brązowy	100	1 woreczek	Ryż ugotować w osolonej wodzie. Filet umyć i osuszyć. Natrzeć czosnkiem, bazylią, posolić i popieprzyć (z obu stron), zawinąć w folię aluminiową i wstawić do nagrzanego do 150stopni piekarnika. Po ok.15 min ryba powinna być gotowa. Na patelni rozgrzać olej i zeszklić pokrojoną cebulę. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę (wcześniej usunąć gniazda nasienne). Całość dusić. Gdy papryka zrobi się miękka danie będzie gotowe.
Olej rzepakowy	10	1 łyżka stołowa	
Cebula	100	1 mała cebula	
Papryka	200	1 średnia papryka	
Filet z mintaja	150	1 filet	
PODWIECZOREK			
Sok pomarańczowy	250	1 szklanka	Pestki do przegryzienia i sok do popicia.
Pestki dyni	50	½ opakowania	
KOLACJA			
Jogurt owocowy	150	1 małe opakowanie	Mała pożywna kolacja. Wafel pokruszyć i wrzucić do jogurtu.
Wafel ryżowy GOODFOOD naturalny	10	1 wafel	
UWAGI			
Dodatkowo można wypić w ciągu dnia 2-3 herbaty czarne i 2-3 herbaty zielone (bez cukru), ponadto zaleca się wypić 1-1,5 litra wody mineralnej.			

DZIEŃ 5			
Produkt/potrawa (nazwa)	Masa [g]	Miary domowe	Sposób przygotowania
ŚNIADANIE			
Maślanka	250	1 szklanka	Musli z maślanką

Musli z orzechami i rodzynkami	50	5 łyżek	
ŚNIADANIE II			
Bułka mleczna	50	1 bułka	Bułka z dżemem
Dżem truskawkowy niskosłodzony	20	2 łyżki stołowe	
OBIAD			
Filet z kurczaka	200	1 średnia pierś	Ryż i brokuły ugotować w lekko osolonej wodzie. Filet umyć pod bieżącą wodą i pokroić w paseczki. Usmażyć na tłuszczu. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Sos czosnkowy: rozgnieść czosnek wrzucić do jogurtu i wymieszać. Do sosu można dodać posiekany koperek.
Ryż brązowy	50	½ woreczka	
Olej rzepakowy	10	1 łyżka stołowa	
Brokuły	200	½ kwiata	
Czosnek	5	1 ząbek	
Jogurt naturalny	125	½ szklanki	
PODWIECZOREK			
Wafel ryżowy GOODFOOD z czekoladą deserową CHOCO RICE CAKE	70	1 wafel	Coś na osłodę. Wafel z czekoladą.
KOLACJA			
Banan	150	1 mniejszy banan	Sałatka: Pokroić umytą gruszkę i banana i wymieszać razem z pestkami. Można pokropić całość sokiem z cytryny
Gruszka	150	1 średnia gruszka	
Pestki dyni	25	¼ opakowania	
UWAGI			
Dodatkowo można wypić w ciągu dnia 2-3 herbaty czarne i 2-3 herbaty zielone (bez cukru), ponadto zaleca się wypić 1-1,5 litra wody mineralnej.			

DZIEŃ 6			
Produkt/potrawa (nazwa)	Masa [g]	Miary domowe	Sposób przygotowania
ŚNIADANIE			
Wafel ryżowy GOOGFOOD Multigrain	20	2 kromki	2 wafle ryżowe z twarogiem (z rzodkiewką i szczypiorkiem)
Ser twarogowy półtłusty	100	1 plaster	
Rzodkiewka	120	ok. 9 rzodkiewek	
Szczypiorek	30	1/3 pęczka	
ŚNIADANIE II			
Liście pietruszki	¼ pęczka	¼ pęczka	Sałatka: pokroić pomidora, zmieszać z kukurydzą kielkami i posiekaną pietruszką
Pomidor	130	1 mały pomidor	
Kukurydza	100	1/3 puszki	
Kielki soi	25	¼ opakowania	
OBIAD			
Filet z mintaja	200	2 mniejsze filety	Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Filet umyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Na patelni rozgrzać olej i ułożyć rybę. Posolić, popieprzyć i podsmażyć chwilę z jednej i drugiej strony. Marchew obrać, pokroić w talarki i ugotować w lekko osolonej wodzie.
Ryż brązowy	100	1 woreczek	
Olej rzepakowy	10	1 łyżka stołowa	
Marchew	250	2 marchewki	
PODWIECZOREK			
Kalarepa	200	1 średnia kalarepa	Sok do picia i kalarepa do chrupania (kalarepę umyć, obrać i pokroić w ćwiartki.
Sok jabłkowy	250	1 szklanka	
KOLACJA			
Bułka mleczna	50	1 bułka	Bułka z dżemem.

Dżem truskawkowy niskosłodzony	20	2 łyżki	
UWAGI			
Dodatkowo można wypić w ciągu dnia 2-3 herbaty czarne i 2-3 herbaty zielone (bez cukru), ponadto zaleca się wypić 1-1,5 litra wody mineralnej.			

DZIEŃ 7			
Produkt/potrawa (nazwa)	Masa [g]	Miary domowe	Sposób przygotowania
ŚNIADANIE			
Jogurt owocowy	150	1 małe opakowanie	Jogurt z pokruszonym waflem ryżowym i otrębami.
Wafel ryżowy GOODFOOD naturalny	10	1 wafel	
Otręby pszenne	5	1 łyżeczka od herbaty	
ŚNIADANIE II			
Gruszka	200	1 większa gruszka	Gruszka i sok do popicia.
Sok marchwiowy	250	1 szklanka	
OBIAD			
Polędwica wołowa	200	3 małe plastry	Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Na patelni rozgrzać olej i ułożyć wołowinę. Podsmżyć z obu stron, następnie dolać wody (1/3 szklanki) i gotować pod przykryciem. Pod koniec gotowania powstały sosik można zabielić mąką (pół łyżeczki mąki i 3 łyżki wody, wymieszać i wlać do sosu). Groszek z marchewką ugotować w osolonej wodzie
Kasza gryczana	50	½ woreczka	
Mrożony groszek z marchewką	300	2 ogórki	
Olej rzepakowy	10	1 łyżka stołowa	
PODWIECZOREK			
Surówka z marchwi i jabłek	200	1 szklanka	Surówka: zetrzeć na tarce ½ jabłka i małą marchewkę, wymieszać i posypać ½ łyżeczki cukru.
Orzechy pistacjowe	50	½ opakowania	
KOLACJA			
Bułka grahamka	50	1 bułka	Bułka z masłem sałatą, pomidorem i pieczarką
Masło ekstra	5	1 łyżeczka	
Pomidor	130	1 mały pomidor	
Sałata	liść	1 liść	
Pieczarki	20	1 pieczarka (zależy od wielkości)	
UWAGI			
Dodatkowo można wypić w ciągu dnia 2-3 herbaty czarne i 2-3 herbaty zielone (bez cukru), ponadto zaleca się wypić 1-1,5 litra wody mineralnej.			