



3-dniowy BEZPŁATNY JADŁOSPIS

Przed Tobą **3-dniowy zbilansowany jadłospis**, będący dobrym początkiem zdrowego odchudzania połączonego z regeneracją organizmu. Dzienna kaloryczność wynosi **1600 kcal**. 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 słodczyce**.

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 3. 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

– ilość składników 1 osoby

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

Liść laurowy (3 sztuki) - K, B, L

Lubczyk suszony (3 szczypty) - K, L

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 mleko kokosowe domowe i sos do sałatek.

Do sałatek będzie potrzebny sos, który zrobisz z poniższych składników - są na liście zakupów.

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
- 2 szczypty kurkumy
- 2 szczypty pieprzu
- 0,5 łyżeczki lubczyku

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

Do wykonania jest też mleko kokosowe – wiórki są na liście zakupów.

MLEKO KOKOSOWE DOMOWE:

- 100 g wiórków kokosowych
- 4 szklanki wody

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

szklanka = 250 ml

DZIEŃ 1

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

	<p>Brokuł (0.25 sztuki) Kurkuma mielona (2 szczypty) Pieprz czarny (2 szczypty) Macierzanka (1 szczypta) Kozieradka mielona (2 szczypty) Sól (3 szczypty) Liść laurowy (1 sztuka) Ziele angielskie (2 ziarna) Soczewica zielona 60 g (5 łyżek) Oliwa z oliwek (2 łyżki) Imbir świeży (kawałek 0,5 cm) Oliwki bez pestek (4 sztuki)</p>	<p>dołącz imbir, zmiksuj zupę, przelej na talerz i dodaj ugotowaną soczewicę oraz kilka oliwek.</p>
<p>PODWIECZ OREK 16:00 212 kcal</p>	<p>BÓB GOTOWANY 20 min 212 kcal, białko 9.6 g, węglowodany 20.2 g, tłuszcz 11 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Bób 200 g Sól (0.5 łyżeczki) Sos do sałatek (1 łyżka)</p>	<p>BÓB GOTOWANY: 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.</p> <p>Sosem do sałatek polej odsączony bób.</p>
<p>KOLACJA 19:00 250 kcal</p>	<p>SAŁATA RZYMSKA Z POMIDOREM I OGÓRKIEM KISZONYM 5 min 250 kcal, białko 10.3 g, węglowodany 13.6 g, tłuszcz 18.8 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Sałata rzymska (0.5 główki) Pomidor czerwony (1 cały) Ogórek kiszony (1 sztuka) Oliwki bez pestek (5 sztuk) Lubczyk suszony (1 szczypta) Pieprz czarny (1 szczypta) Ser feta 50 g Sos do sałatek (1 łyżka) Chrzan (0.5 łyżeczki)</p>	<p>SAŁATA RZYMSKA Z POMIDOREM I OGÓRKIEM KISZONYM: 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 06:30 53.4 kcal	KLEIK Z SIEMIENIA LNIANEGO Przepis został podany pierwszego dnia.	
ŚNIADANIE 06:30 336 kcal	BUDYŃ KOKOSOWY Z CHIA 5 min 336 kcal, białko 9.33 g, węglowodany 23.9 g, tłuszcz 24.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mleko kokosowe domowe (1 szklanka) Nasiona chia 30 g (3 łyżki) Cynamon mielony (2 szczypty) Sesam 10 g (1 łyżka) Nerkowiec 10 g (kilka sztuk)	BUDYŃ KOKOSOWY Z CHIA: 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. Rano dodaj posiekane nerkowce (około 10 szt), posyp cynamonem oraz sezamem i jest gotowe do zjedzenia.
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 250 kcal	KALAREPA Z ORZECHAMI WŁOSKIMI 10 min 250 kcal, białko 7.97 g, węglowodany 16.5 g, tłuszcz 19.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kalarepa (0.5 sztuki) Orzech włoski 30 g (garść)	KALAREPA Z ORZECHAMI WŁOSKIMI: Garść orzechów włoskich około 30 gram zjedz z kalarepą. Warzyw możesz zjeść więcej. 30 gram orzechów to około 12 orzechów w łupinkach.
OBIAD 13:00 529 kcal	PSTRĄG NA SZPINAKU Z BROKUŁEM 40 min 529 kcal, białko 51.6 g, węglowodany 21.8 g, tłuszcz 29 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pstrąg tęczowy 200 g (1 sztuka) Sól (5 szczypt) Pieprz czarny (2 szczypty) Oliwa z oliwek (1 łyżka) Szpinak (4 garście) Brokuł (0.5 sztuki) zostanie Ci jeszcze kawałek na jutro Czosnek surowy (1 ząbek) Roszponka (garść) Kapusta kiszona 50 g	PSTRĄG NA SZPINAKU Z BROKUŁEM: Pstrąga posyp solą i pieprzem, odczekaj co najmniej 20 minut (możesz dłużej). Możesz pokroić go na porcje. Następnie włóż go do naczynia żaroodpornego posmarowanego oliwą, wstaw do piekarnika nagrzanego do 160 st. Piecz pod przykryciem 30 minut. 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. Na talerzu ułóż pstrąga, a obok ułóż szpinak z brokułem, garść roszponki i kapusty kiszzonej.
PODWIECZ OREK 16:00 178 kcal	SAŁATKA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I SZPINAKIEM 20 min 170 kcal, białko 5.32 g, węglowodany 18.4 g, tłuszcz 10.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):	SAŁATKA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I SZPINAKIEM: Fasolkę szparagową ugotuj na parze 10 minut od zagotowania. Jeśli masz mrożoną, to 5 minut. Awokado pokrój na dwie części, pozbydź się pestki,

	Fasola szparagowa 150 g (garść) Awokado 70 g (0.5 sztuki) Szpinak (1 garść) Rozzponka (1 garść) Sól (1 szczypta)	zdejmij skórę. Połowę pokrój na cząstki, a pozostałą część schowaj do pudełka, zamknij je i niech czeka w lodówce do kolejnych przepisów. Pozostałe warzywa pokrój na kawałki według uznania. Na talerzu ułóż: liście szpinaku, fasolkę, rozzponkę, awokado i posyp szczyptą soli.
KOLACJA 19:00 289 kcal	WARZYWNY TALERZ Z FETA 10 min 289 kcal, białko 12.2 g, węglowodany 19.7 g, tłuszcz 19.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Sałata rzymska (0.5 główki) Ser feta 50 g Ogórek długi (1/3 sztuki) Papryka żółta słodka (0.5 sztuki) Oliwki bez pestek (5 sztuki) Sos do sałatek (1 łyżka) Kiełki (garść)	WARZYWNY TALERZ Z FETA: Sałate, fetę i warzywa pokrój na cząstki. Ze wszystkich składników zrób talerz różnorodności, posyp kiełkami i polej sosem do sałatek.

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
KLEIK 06:30 53.4 kcal	KLEIK Z SIEMIENIA LNIANEGO Przepis został podany pierwszego dnia.	
ŚNIADANIE 06:30 392 kcal	SAŁATKA JAJECZNA Z BROKUŁEM I AWOKADO 15 min 392 kcal, białko 22.5 g, węglowodany 20.1 g, tłuszcz 27.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko (2 sztuki) Brokuł (0.25 sztuki) Awokado 70 g (0.5 sztuki) Natka pietruszki (1 garść) Kurkuma mielona (1 szczypta) Pieprz czarny (1 szczypta) Sól (2 szczypty) Papryka mielona (1 szczypta) Roszponka (1 garść) Kiełki (garść) Ogórek kiszony (1 sztuka) Sos do sałatek (1 łyżka)	SAŁATKA JAJECZNA Z BROKUŁEM I AWOKADO: Jajka ugotuj na twardo (około 6 min). Po czym pokrój na małe kostki. Jeśli potrawę będziesz jeść zaraz po przygotowaniu, możesz pokroić jeszcze ciepłe jajka. Jeśli planujesz zjeść ją później, poczekaj aby jajka ostygły. Brokuła pokrój na bardzo małe cząstki. Nie chodzi o to, aby był zmiksowany, lecz posiekany bardzo drobno. 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.
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 185 kcal	POMIDORKI KOKTAJLOWE Z FETA 3 min 185 kcal, białko 32.3 g, węglowodany 10.2 g, tłuszcz 11.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pomidor koktajlowy (14 sztuk) Ser feta z mleka koziego i owczego 50 g	POMIDORKI KOKTAJLOWE Z FETA: Na talerzyku utóź kostki fety i zjedz z pomidorkami. Zimą pomidorki kup ekologiczne.
OBIAD 13:00 596 kcal	POTRAWKA Z FASOLĄ JAŚ 60 min 596 kcal, białko 24.5 g, węglowodany 79.2 g, tłuszcz 22.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Woda (4 szklanki) Fasola Jaś 100 g (5 łyżek) Seler korzeniowy (plaser) Pietruszka (0.5 korzenia) Papryka czerwona słodka (0.5 sztuki) Ziele angielskie (4 ziarna) Liść laurowy (2 sztuki) Suszony majeranek (1 łyżeczka) Macierzanka (1 szczypta) Pieprz czarny (2 szczypty) Papryka mielona (2 szczypty)	POTRAWKA Z FASOLĄ JAŚ: 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 bez przykrycia . Po tym czasie dodaj pokrojone w małą kostkę pietruszkę i seler. Gotuj kolejne 20 minut bez 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. Następnie dodaj oliwę oraz czosnek i wyłącz gaz (zostaw pod pokrywką). Za kolejne 5 minut potrawka

	<p>Kozieradka mielona (2 szczypty) Kurkuma mielona (2 szczypty) Sól (0.5 łyżeczki) Czosnek surowy (1 ząbek) Oliwa z oliwek (2 łyżki)</p>	<p>jest gotowa do zjedzenia. Fasolę gotujemy bez przykrycia, jak również nie popijamy podczas posiłku, aby uniknąć wzdęć lub gazów. Najlepiej napić się co najmniej po godzinie.</p>
<p>PODWIECZ OREK 16:00 171 kcal</p>	<p>MISKA WARZYW Z SOSEM CHRZANOWYM 10 min 171 kcal, białko 3.59 g, węglowodany 17.2 g, tłuszcz 10.9 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Ogórek długi (1/3 sztuki) Papryka czerwona słodka (0.5 sztuki) Rzodkiewka (5 sztuk) Sałata rzymska (0.5 główki) Sos do sałatek (1 łyżka) Chrzan (1 łyżeczka) Lubczyk suszony (2 szczypty) Sól (1 szczypta)</p>	<p>MISKA WARZYW Z SOSEM CHRZANOWYM: Warzywa pokrój na ulubione części. Dodaj do nich sos do sałatek i chrzan, wymieszaj i posyp lubczykiem i solą.</p>
<p>KOLACJA 19:00 259 kcal</p>	<p>CUKINIA DUSZONA Z CZOSNKIEM I NATKĄ PIETRUSZKI 20 min 259 kcal, białko 6.01 g, węglowodany 16 g, tłuszcz 21.3 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Cukinia mała 300 g (1 sztuka) Czosnek surowy (1 ząbek) Natka pietruszki (1 garść) Sól (3 szczypty) Oliwa z oliwek (2 łyżki) Ogórek kiszony (1 sztuka)</p>	<p>CUKINIA DUSZONA Z CZOSNKIEM I NATKĄ PIETRUSZKI: 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. Dodaj sól, czosnek, posiekaną pietruszkę. Wyłącz gaz, pozostaw potrawę pod pokrywką około 5 minut i gotowe. Na talerz wyłóż cukinię i możesz zjeść z ogórkiem kiszonym.</p>

KURS INTERNETOWY

LEKKO I ZDROWO

w 28 dni &

PEŁNA LISTA ZAKUPÓW (na 4 tygodnie kursu)

- nie trzeba ważyć produktów co do grama
- ilość składników 1 osoby

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

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 sztuka (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 ośmiu 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 mielona (1 łyżeczka) - K, L
Kozieradka mielona (9 szczypt) - K, L
Kurkuma mielona (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, morską) 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 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**.

Po kilkuletniej pracy z klientami wiem, że **nawet najlepszy jadłospis często nie wystarcza**. Zazwyczaj problem siedzi głębiej – siedzi w naszej 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...

Musiłam 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 radę 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*

*lepsza 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 skuteczny program?

LEKKO i ZDROWO to **jedyny dostępny na rynku program** łączący 4-tygodniowy prozdrowotny, 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** miałyby 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**

Pozdrawiam Cię serdecznie,
Tatiana