



MÓJ JADŁOSPIS NA CAŁY TYDZIEŃ

DIETA? **LUBIĘ TO!**

ANETA WINIARZ - DUDZIK
TRENER DIETETYK

DLACZEGO WYDAŁAM EBOOKA?

BO TO PIGUŁKA ZDROWEGO ŻYWIENIA!

Ktoś zapyta: kolejny eBook? Po co, skoro jest ich aż tyle?

Zgadzam się!

Książek i eBooków dietetycznych jest cała masa, dlatego długo pracowałam nad tym aby ten był wyjątkowy. Chciałam podzielić się z Wami tym co lubię najbardziej i co sprawdza się u mnie najlepiej.

Co w nim znajdziecie? Proste, zróżnicowane i smakowite dania, które są błyskawiczne w wykonaniu. Każdy posiłek składa się tylko z 5 bazowych składników! A co najważniejsze: to produkty, które najpewniej macie w swojej lodówce! Moim celem było pokazanie Wam jak w prosty sposób można zacząć jeść bardzo zróżnicowanie i zdrowo nawet jeśli Wasz harmonogram dnia jest bardzo napięty. Ebook, który macie przed sobą, to pełnowymiarowy plan dietetyczny bez liczenia kalorii.

Znajdziecie tu również smaczki i typy ułatwiające życie, fit słodczyce i super niespodziankę w postaci zestawu planów treningowych dobrych na start - TOP 8.

Enjoy!

Dajcie znać, jak smakowało. :)





1 DZIEŃ



NA DOBRY START

*"Zjedz śniadanie do 1 h po przebudzeniu.
Jeśli lubisz, możesz do placuszków dodać
kroplę aromatu do pieczenia np. waniliową"*

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

- jajko 60 g, (1 sztuka)
- płatki owsiane 40 g, (4 łyżki)
- jogurt grecki 20 g, (1 łyżka)
- jabłko 75 g, (0.5 małego)
- cynamon mielony 0.5 g, (2 szczypty)
- masło klarowane 2 g, (0.5 łyżeczki)

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane zmiś w blenderze. Dodaj jogurt, jajko, przyprawę i ponownie zmiś. Dodaj obrany, pokrojony na kawałki owoc. Całość wymieszaj i wyłóż na rozgrzaną patelnię z ciekłą warstwą masła klarowanego. 1 łyżka = 1 placuszek. Smaż obustronnie.



Śniadanie

**OWSIANE RACUCHY
Z JABŁKAMI**

PORA NA LUNCH

"Budyń jaglany najlepiej smakuje na świeżo, gdy robimy go z ciepłej, lekko rozgotowanej kaszy."

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

- kasza jaglana 30 g, (2 łyżki)
- masło orzechowe 25 g, (1 łyżka)
- cynamon mielony 0.5 g, (2 szczypty)
- serek wiejski 150 g, (1 opakowanie)
- suszone daktyle 20 g, (0.5 garści)

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę ugotuj. Wszystkie składniki ze sobą zmiksuj.



Lunch

BUDYŃ JAGLANO-DAKTYLOWY



ROBIMY OBIAD

"Rośliny strączkowe to wspaniała alternatywa dla białka zwierzęcego. Wybór produktów "z puszki" pozwoli Ci zaoszczędzić czas bez utraty ich wartości odżywczych."

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

- kasza gryczana 30 g, (2 łyżki)
- oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka)
- cebula 50 g, (0.5 sztuki)
- czosnek surowy 5 g, (1 ząbek)
- marchew 80 g, (1 sztuka)
- suszone pomidory w oleju po odsączeniu 40 g, (2 sztuki)
- ciecierzycę z puszki 30 g, (2 łyżki)
- papryka mielona 0.5 g, (2 szczypty)
- bazylia suszona 1 g, (0.5 łyżeczki)
- roszponka 25 g, (1 garść)



Obiad

ZIELONE KASZOTTO Z CIECIERZYCĄ

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę ugotuj na patelni w niewielkiej ilości wody. Dodaj pokrojoną cebulę, czosnek, marchewkę i uduś z oliwą z oliwek. Dodaj pokrojone suszone pomidory i ciecierzycę z puszki. Całość przypraw i wymieszaj. Wyłóż do miseczki i posyp roszponką.

NA KONIEC DNIA

Kolacja

SAŁATKA GRECKA

"Nie bój się godzin tuż po 18.00 - ważne, aby zjeść na 2/3h przed snem."

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

- ser feta 30 g, (3 plastry)
- pomidor czerwony 170 g, (1 cały)
- ogórek 90 g, (0.5 sztuki)
- cebula czerwona 20 g, (0.2 sztuki)
- oliwki czarne marynowane 20 g, (2 łyżki)
- oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)
- chleb żytni 40 g, (1 kromka)

PRZYGOTOWANIE:

Warzywa oczyścić i pokroić na kawałki. Dodaj fetę. Całość polej oliwą z oliwek. Przypraw wedle uznania i wymieszaj.





**FIT
SŁODYCZ**

CZEKOLADOWE BROWNIE FASOŁOWE

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (8 PORCJI):

- 2 puszki fasoli czerwonej (800g)
- 2 banany (240g)
- 3 jajka (180g)
- 4 łyżki ciemnego kakao (40g)
- 3 łyżki erytrolu (30g)
- 5 łyżek mleczka kokosowego light (50g)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej (4g)
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady 70% (100g)

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki połącz i zmiksuj. Gotową masę wylej do okrągłej foremki o średnicy 25 cm. Włóż do rozgrzanego piekarnika i piecz 180 stopni przez 40-45 min. Polecam zjeść z porcją masła orzechowego. Smacznego!



ANETA WINIARZ - DUDZIK
TRENER DIETETYK