



DIETA? LUBIĘ TO!

ANETA WINIARZ
równowaga

DLACZEGO WYDAŁAM EBOOKA?

**BO TO PIERWSZY KROK
DO ZMIAN!**

Długo pracowałam nad tym, aby ten E-BOOK był wyjątkowy. Chcę podzielić się z Tobą próbką jadłospisu, jaki przygotowuje dla moich Podopiecznych.

Co tu znajdziesz?

- > **Proste, zróżnicowane i smakowite dania, które są błyskawiczne w wykonaniu.**
- > **Produkty, które najpewniej masz już w swojej lodówce!**
- > **Przepisy, które sama jem na co dzień i stosuje w swoich dietach.**

Moim celem jest pokazanie Ci jak w prosty, codzienny sposób możesz zacząć jeść bardzo zróżnicowanie i zdrowo nawet jeśli Twój harmonogram dnia jest bardzo napięty.
Jedz zdrowo bez liczenia kalorii!



**Zachowaj ze
mną
równowAGĘ**



1 DZIEŃ



NA DOBRY START

"Zjedz śniadanie do 1 godziny 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)
- cynamon mielony 0.2 g, (szczypta)
- olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka)
- erytrol 5 g, (1 łyżeczka)
- proszek do pieczenia 0.2 g, (szczypta)
- jabłko 75 g. (0.5 małego)

PRZYGOTOWANIE:

Wszystko poza owocem zmiksuj.
Dodaj obrany, pokrojony na kawałki owoc.
Całość wymieszaj i wyłóż na rozgrzaną patelnię.
1 łyżka = 1 placuszek. Smaż obustronnie.



Śniadanie

**OWSIANE PLACUSZKI
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)
- pasta orzechowa 25 g, (1 łyżka)
- cynamon mielony 0.2 g, (1 szczypta)
- serek wiejski 150 g, (1 opakowanie)
- suszone daktyle 20 g. (0.5 garści)

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę ugotuj. Suszone owoce namocz w gorącej wodzie, a następnie odcedź. Wszystkie składniki ze sobą zmixuj.



Lunch

**BUDYŃ JAGLANO-
DAKTYLOWY**

ROBIMY OBIAD

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

- 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)
- ciecierzycyca z puszki 30 g, (2 łyżki)
- kasza gryczana 30 g, (2 łyżki)
- papryka mielona 0.2 g, (szczypta)
- bazylia suszona 0.2 g, (szczypta)
- roszponka 25 g, (1 garść)
- oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)



Obiad

ZIELONE KASZOTTO Z CIECIERZYCĄ

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę, czosnek, marchewkę i suszone pomidory uduś na patelni. Dodaj ugotowaną kaszę i ciecierzycę. Przypraw wedle uznania. Posyp roszponką i polej oliwą.

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 10 g,
- oliwki czarne marynowane 20 g, (2 łyżki)
- oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)
- chleb żytni 40 g. (1 kromka)

PRZYGOTOWANIE:

Warzywa oczyść i pokrój 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!

DLACZEGO NAGRAŁAM TRENINGI?

**BO TO KOLEJNY KROK
DO ZMIAN!**

Treningi ze mną pomogą Ci zrzucić zbędne kilogramy i wypracować wymarzoną sylwetkę!

Co tu znajdziesz?

- >Proste i zróżnicowane treningi, które są pełne pomysłów na nowe ćwiczenia.
- >Możesz wykonywać je w domu lub na siłowni.
- >Nie będziesz mieć problemów z brakiem odpowiedniego sprzętu!
- >Na pewno znajdziesz trening dopasowany do swoich możliwości.

Połączenie diety z aktywnością fizyczną spowoduje, że w szybszym czasie osiągniesz efekty, dzięki którym poczujesz się dobrze ze sobą i swoim ciałem!



YouTube



AW
aneta winiarz

**Zachowaj ze
mną
równowAGĘ**

LISTA ZAKUPÓW

NA CAŁY TYDZIEŃ

PRODUKTY ZBOŻOWE

Chleb żytni 600 g (15 kromek)
 Kasza gryczana 30 g (2 łyżki)
 Kasza jaglana 90 g (6 łyżek)
 Makaron durum/razowy 100 g (1 porcja)
 Mąka durum 45 g (3 łyżki)
 Mąka żytnia typ 2000 20 g (2 łyżki)
 Płatki owsiane 100 g (10 łyżek)
 Ryż basmati 100 g (7 łyżek)
 Bułka grahamka 180g (2 sztuki)

NABIAŁ

Jajko 550 g (9 sztuk)
 Jogurt grecki 300 g (2 sztuki)
 Jogurt naturalny 110g g (5.5 łyżek)
 Maślanka 480g (2 szklanki)
 Mleko 2% 40g
 Ser feta 110 g (8 plastrów)
 Ser gouda 100 g (4 plastry)
 Ser mozzarella 110 g (1 kula)
 Serek wiejski 150 g (1 sztuka)

WARZYWA I OWOCE

Awokado 70 g (0.5 sztuk)
 Banan 600 g (4.5 sztuki)
 Borówki 50 g, (1 garść)
 Brokuł 250 g (0.5 sztuki)
 Cebula 480 g (4.5 sztuki)
 Cebula czerwona 125 g (1 sztuka)
 Cebula dymka 20 g (4 łyżki)
 Cukinia 100 g (0.25 sztuki)

Strona



Kontakt



Facebook



Instagram

TU MNIE ZNAJDZIESZ

ANETA WINIARZ
równowAGA