



Co znajdziesz w ebooku?

Emilia Cesarek - Ejzemberg, dietetyk kliniczny

Przepisy z 2 pełnych jadłospisów na 30 dni:

- Placuszki białkowe z czekoladą
- Kanapka z łososiem i warzywami
- Makaron ryżowy z indykiem
- Butka na stodko
- Bajgiel śniadaniowy z serkiem i szynką parmeńską
- Ciastka z kawałkami czekolady
- Potrawka z łososiem
- Błyskawiczna zupa krem z pomidorów
- Czekoladowy omlet na wypasie
- Smoothie polifenolowe
- Makaron w kremowym sosie ze szpinakiem
- Mini naleśniczki pistacjowe
- Racuszki makowe
- Bogata w żelazo pasta na kanapce
- Cytrynowy dorsz
- Sałatka makaronowa z pesto
- Bowl śniadaniowy z jajkiem
- Sycące smoothie pistacja
- Orzechowy makaron
- Błyskawiczna komosanka z cynamonem na dobranoc
- Polifenolowa kanapka wysokobiałkowa
- Ciasto czekoladowe niski ŁG
- Falafel z sałatką z pieczonych warzyw
- Tosty z pesto
- Wrap z omleta
- Babeczki z orzechami
- Burrito bowl
- Serniczek philadelphia mniem
- Placuszki jabłkowo-migdałowe
- Butka na wynos
- Makaron z wołowiną
- Mikrobiotyczny stodki kubek warstwowy
- Miniomlety z prebiotyczną surówką z ogórków
- Batoniki marchewkowe na wynos
- Dorsz duszony z warzywami i delikatną kaszą
- Kanapki z twarożkiem awokado
- Butka balsamico
- Smoothie czekoladowe
- Skrzydełka kurczaka z nutką musztardowo-cytrynową i prażonym kalafiorem
- Komosanka z prażoną gruszką
- Kanapki z pastą z tuńczyka
- Serek mikrobiotyczny na stodko
- Makaron w sosie pieczarkowym
- Butka pełnoziarnista z jajkiem sadzonym
- Czekoladowe naleśniki wysokobiałkowe z nutą owocową
- Smoothie różowe antyoksydacyjne
- Miska pieczonych warzyw z tofu i sosem jogurtowo-musztardowym
- Potrawka curry
- Tosty serowe z pesto
- Jednoporcyjne brownie z gruszką i imbirem
- Pizza lowcarb na spodzie z cukinii
- Sałatka makaronowa
- Szpinakowa szakszuka
- Pistacjowe pierogi leniwe w wersji antyzapalnej
- Łosoś w delikatnym sosie imbirowo-limonkowym
- Kanapki z grillowanym indykiem, pesto, szpinakiem i parmezanem



Pełnowartościowe
lunchboxy
na każdy dzień!



Plan na 30 dni

Lista zakupów

Kalorie, makro
każdego posiłku
i dnia



Posiłki pokazane
na zdjęciach

Podsumowanie jadłospisu
Klikając na daną nazwę przepisu w tabeli możiesz przejść bezpośrednio do dania

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10	Dzień 11	Dzień 12	Dzień 13	Dzień 14
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki drożdżowe z miodem	Makaron z sosem pomidorowym	Bułka z masłem i cukrem	Kawałek z pastą z sardynkami	Canelloni z mięsem i sosem pomidorowym	Tort z owocami i jogurtem	Sopraliska ciasto z owocami i jogurtem
DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE
Bułka z ketchupem i jogurtem	Banany z jogurtem i miodem	Smacchia z jogurtem	Serek wiejski z owocami	Smacchia z jogurtem	Indonezyjski bunt z jogurtem i owocami	Potrawa z kurczaka z jogurtem i owocami
OBIAŁ	OBIAŁ	OBIAŁ	OBIAŁ	OBIAŁ	OBIAŁ	OBIAŁ
Makaron z sosem pomidorowym	Dania z kurczaka z sosem pomidorowym	Ser i warzywa z jogurtem	Makaron z sosem pomidorowym	Miód z jogurtem i owocami	Pizza z kurczakiem i sosem pomidorowym	Lasagne z sosem pomidorowym i mięsem
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Kawałek z jogurtem i owocami	Kawałek z jogurtem i owocami	Bułka z masłem i cukrem	Patrycja z jogurtem i owocami	Suflik z jogurtem i owocami	Kawałek z jogurtem i owocami	Kawałek z jogurtem i owocami

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	211 g	31,1 x Łyżka
Masło ekologiczne	16 g	3 x Łyżeczka
NAPOJE		
Napój sojowy bez cukru	550 g	2,2 x Sztuka
Sok cytrynowy	31,2 g	5,2 x Łyżka
Woda	20 g	0,1 x Sztuka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	250 g	2,5 x Kawalok
Losos, świeży	220 g	2,2 x Kawalok
Łosoś, wędzony	60 g	2 x Kawalok
Torturyk w sosie własnym	180 g	6 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb ciastkowy	400 g	16 x Kromka
Chleb żytni jasny	90 g	3 x Kromka
Bajgiel pełnoziarnisty	60 g	1 x Sztuka
Bułka bezglutenowa	100 g	2 x Sztuka
Bułka pszennoziemna	100 g	2 x Sztuka
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
OWOCE I WYROBY M		
z owocami		

Jak korzystać z planu - proste zasady, które ułatwią Ci start

Zanim zaczniesz wprowadzać zmiany w swojej diecie, poświęć chwilę na zapoznanie się z planem, zrób kilka notatek i zaplanuj przestrzeń na nowe nawiązki. Najważniejsze kwestie jak: kategoria, nowość, może wymagać od Ciebie kilku dni na przyczynienie się - zwróć uwagę na Twoje nastawienie. Po prostu zacznij działać, a zobaczysz, że efekty pojawią się szybciej.

Ten e-book zawiera dwa tygodniowe plany diety, które możesz zobaczyć poniżej. Plan zaleca, że gotujesz co drugi dzień - każdego dnia przygotowujesz posiłek na dwa kolejne dni. Dzięki 28 dniowym przepisom masz różnorodność, a cały plan wystarcza na miesiąc zdrowego jedzenia.

Na końcu e-booka znajdziesz listę zakupów z dokładnymi ilościami produktów, którą możesz wydrukować i zabrać ze sobą do sklepu. Dzięki temu oszczędzisz czas i unikniesz marnowania żywności.

Elastyczność planu - dostosuj go do siebie

Każdy dzień jadłospisu ma wyliczone ilości kalorii oraz makroskładniki (białka, tłuszcze, węglowodany), zarówno dla całego dnia, jak i dla każdego posiłku osobno. Przy niektórych przepisach znajdziesz też informacje o esencjonalnych modyfikacjach, co pomoże Ci dostosować plan do swoich potrzeb, wymienić składniki i dodać posiłek w przyszłości.

Masz ochotę na inny posiłek niż zaplanowany? Śmiało wymień go na taki w podobnej ilości kaloryczności. Jeśli masz mniej czasu i wolisz gotować codziennie, nie ma problemu, możesz tak zrobić. A jeśli masz więcej czasu i wolisz gotować raz na trzy dni - to też będzie w porządku. Plan jest elastyczny i ma Ci przede wszystkim ułatwić codzienne funkcjonowanie, a nie wprowadzać dodatkowych stresów.

Jeśli chcesz śledzić od siebie swoją dietę, ale jednocześnie zachować kaloryczność dnia, możesz to zrobić w prosty sposób. Wystarczy, że odjmiesz ilość kalorii danego produktu z aplikacji do liczenia kalorii.

Wskazówki



Codzienny zestaw
posiłków na zdjęciu

Co o przepisach piszą Ci, którzy już gotują:

Kupione :) Wygląda mega super, przepisy faktycznie "normalne" i szybkie do zrobienia! Az się chce od razu do garów stawac 😊 Widać ogrom pracy włożony w ebook 😊

Zrobiłam wczoraj makaron w kremowym sosie z kurczakiem - pycha, nawet synek zjadł więcej niż sam makaron, a to ogromny sukces :)

O super 😊 nie wiem jak Pani to zrobiła ale dosłownie każde danie to moje smaki jest słodko jest domowo, prosto a jednocześnie zdrowo i sycaco 😊 od wtorku zaczynam wplatać bo na jutro już poszykowane posiłki

Emilko, nie mogłam ominąć Twojej najnowszej diety 😊 od lat kupuje wszystkie Twoje materiały. Na szybko przejrzałam przepisy z najnowszej diety i jestem pod absolutnym wrażeniem, brawo 🙌. Totalnie w moim stylu 😊

Pani Emilio to mój piąty jadłospis 😊 jest cudownie dopracowany. Kolejny kupiony bo sposób przygotowania jest dziecinnie prosty !! Najbardziej jestem szczęśliwa i wdzięczna że te dania są dla wszystkich i że moja rodzina zdrowo się odżywia 😊 jadłospis wydrukowany i dziś przy śniadaniu dzieci wybierały obiad, są obrazki, skład czysta przyjemność 😊 a że wszystkie składniki były to w 7 min jeszcze przed szkołą skroiliśmy „wspólnie!” cukinię paprykę i indyka i będzie makaron ryżowy z indykiem i warzywami 😊 Ogrom pracy Pani włożyła!

bo.v.ska skomentował(a): Ja już mam i faktycznie przepisy nie są z kosmosu tylko bardzo „normalne” :) fajny ebook, aż 90 stron! 🙌 2 g

Pani Emilko kupione i pobrane wygląda wszystko wspaniale 😊 dziękuję za wkład w to 😊 planuje mini redukcję z dbałością i mój układ pokarmowy więc idealnie 😊



KUPUJĘ EBOOKA!