

Co znajdziesz w e-booku?

Emilia Cesarek - Ejzemberg, dietetyk kliniczny



2 pliki!



1 Letnia dieta na lekki brzuch i zdrowe jelita

E-book z 7-dniowym jadłospisem, w każdym 4 posiłki. W sumie 28 dań na 14 dni przy założeniu gotowania na 2 dni.

2 Letnie słodkości | dodatek do e-booka

Dodatek do jadłospisu ze wskazówkami w jaki sposób komponować desery aby nie powodowały wyrzutów glukozy, opisem produktów bezglutenowych oraz 10-cioma przepisami na smaczne desery!

7 dni zbilansowanych posiłków – powtórz plan i zyskuj 14 dni gotowego menu

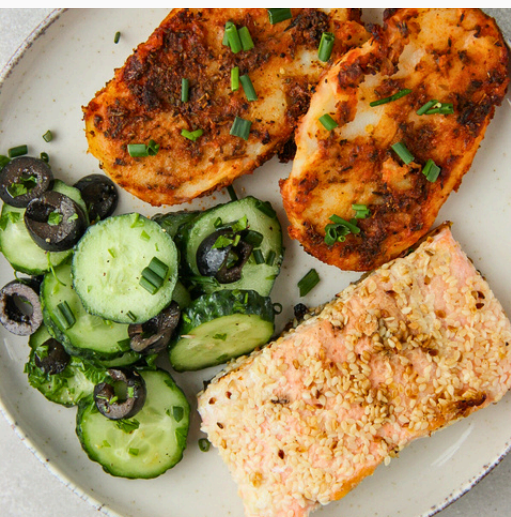
- Jajecznica z duszonymi szparagami, pomidorkami i pieczywem
- Jaglanka kokosowa z brzoskwinia i czerwoną porzeczką
- Błyskawiczny kurczak słodkie curry ze szparagami
- Przepyszne racuchy kukurydziane
- Waniliowe placuszki z polewą jagodową
- Kanapka caprese z pesto i pestkami dyni
- Letnie cytrynowe kaszotto
- Letnie muffiny pełne warzyw
- Nocna owsianka mikrobiotyczna pistacjowo-borówkowa
- Sycący koktajl pina colada
- Łosoś z ziemniakami z pieca i surówką z ogórków małosolnych
- Sałatka a la cezar z arbuzem
- Frittata z cukinią, szparagami i serem feta
- Wiśniowy deser herbatnikowy
- Sałatka z gniecionych ziemniaków z letnim dipem
- Jednoporcyjowy serniczek z truskawkami i mascarpone
- Wysokobiałkowe placuszki malinowo-pistacjowe
- Ciabatta z serem typu halloumi i żurawiną
- Fit paluszki rybne curry z sezonową surówką
- Makaron z truskawkami (wersja polifenolowa)
- Gryczane naleśniki z kremem migdałowym i ananase
- Lody jagodowe z wiórkami kokosowymi
- Cytrynowe szaszłyki z kolbą kukurydzy i guacamole
- Sałatka a'la tabbou
- Sycące śniadanie pasta na grahamce z surówką sezonową
- Borówkowa owsianka na zimno
- Letnie spaghetti mascarpone
- Sałatka z ananase i serem halloumi

10 deserów

- Letni a la tort jagodowo - cytrynowy
- Ciasto czekoladowe z cukinii i pistacjami
- Maślane ciastka z malinami i czekoladą
- Malinowe tiramisu z białą czekoladą
- Jagodzianki low carb
- Brownie sernikowe z wiśniami
- Wysokobiałkowe ciasto jogurtowe z owocami leśnymi
- Rabarbarowy deser low carb
- Mikrobiotyczne leniwe low carb z polewą
- Lody jagodowe z białą czekoladą



28 przepisów na
pełnowartościowe
posiłki



10 przepisów na
desery

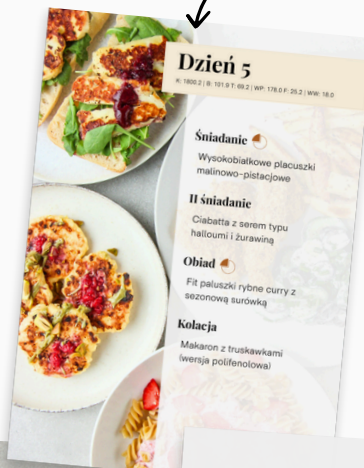


Wskazówki

Codzienny zestaw
posiłków na zdjęciu
z linkami do każdego
dania

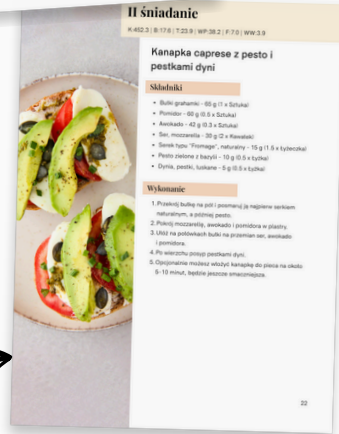
Lista zakupów

Dodatek
PDF do diety



Lista zakupów

PRODUKT	CIĘŻAR	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
MIĘSO I WYBORY MIĘSNE		
Wędliny: szynka, boczek, karkówka	100 g	3,3 x 10 x 10
RYBY I OWOCE MORSZA		
Filety z łososia, karpia, pstruga	100 g	3,3 x 10 x 10
Filety z dorsza, krewetki, małże	100 g	3,3 x 10 x 10
OWOCE I WARZYWA		
Apple, banan, kiwi, mango	100 g	3,3 x 10 x 10
Brokuły, cukinia, ogórek, papryka	100 g	3,3 x 10 x 10
ORZESY I ZIARNA		
Orzechy włoskie, migdały, siemka	100 g	3,3 x 10 x 10
Chleb, makaron, ryż, kasza	100 g	3,3 x 10 x 10
INNE		
Sezonowe owoce, warzywa, zioła	100 g	3,3 x 10 x 10
Przyprawy, olej, sól, cukier	100 g	3,3 x 10 x 10



7-dniowy jadłospis

Kalkulacja na dzień: K: 1800,2 | B: 101,9 | T: 102,2 | Wp: 170,0 | F: 25,2 | Ww: 18,0

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
1	...	...	...	...	...
2	...	...	...	...	...
3	...	...	...	...	...
4	...	...	...	...	...
5	...	...	...	...	...
6	...	...	...	...	...
7	...	...	...	...	...

Kalorie, makro
każdego posiłku
i dnia

Plan na 7 dni

Ja już działałam od wczoraj 😊 12:44



Było letnie spaghetti , kolacja sałatka z halloumi, dziś błyskawiczny kurczak 🥰 a jestem w szoku jak mnie długo trzyma tzn syci jaglanka kokosowa !! Szok wszystko jest pyszne jedzą wszyscy 😊 12:46



Jestem bardzo pozytywnie zaskoczona — po naszej współpracy nie sądziłam, że jeszcze mnie czymś zaskoczysz. Naprawdę działa na jelita! Umiesz to tak zbilansować, że nie czuję się jak na diecie. Po miesiącu czuję różnicę — spokój, brak puchnięcia, świetne trawienie. Bardzo się cieszę, że ją przetestowałam.

Super! [?] muszę Pani powiedzieć, że mam kilka ebooków różnych znanych dietetyków i na początku myślałam, że te przepisy od Pani są dość skomplikowane. A okazuje się, że wszystko przyrządza się naprawdę szybko. I jest mega smaczne! A w dodatku byłam przekonana, że po niektórych daniach będę szybko głodna A wcale tak nie było! I choć obiecałam sobie, że nie będę już kupować więcej ebooków bo często z nich nie korzystam, to jednak te Pani warto kupić! [?]

Narazie przejrzałam, jak zawsze super skomponowane! Łatwe do zrobienia! Niebawem zakupy i zaczynam testować! ❤️



Dieta letnia bardzo mi pomogła, bo latem przejadam się słodyczami, nie dojadam białka — po miesiącu zupełnie inny brzuch, bez bólu i bez wzdęć. Do tego jem teraz dużo bardziej świadomie. Podoba mi się opcja wymiany deserów, opcja gotowania na 2 dni. Super smakowo, jak tylko zjadłam coś poza planem od razu czułam się ociężała. Bardzo polecam!

Wygląda obłędnie. Będę testować w drugiej połowie lipca!

To była pierwsza dieta, na której nie czułam, że jestem na diecie! Najmniej pomysłów miałam na obiad i znalazłam ich bardzo dużo. Nie czułam ograniczeń. Dziękuję, naprawdę było warto podjąć działanie, choć jak pisałam myślałam, że takiego planu nie utrzymam.



Ksenia
do ja ▾

12:45



Dzień dobry,
ebook już kupiony i nawet placuszki z malinami były na śniadanie 🥰 super przepisy naprawdę.

karolina.dawid skomentował(a): Już mam! Wygląda obłędnie! 🥰 17 m



Użytkownik prince__forest odpowiedział na Twoją naklejkę z pytaniem przy użyciu odpowiedzi "Brak pytan 😊 jest wybitny " 10 m



aleksandra_wronska_
skomentował(a):
@emiliacesarek_dietetyk już kupiłam, jestem zachwycona 🥰 1 g



Letnia dieta na lekki brzuch i zdrowe jelita

szybko | sezonowo | względnie Low fodmap

Emilia Cesarek - Ejzemberg, dietetyk kliniczny



Letnie słodkości dodatek do e-booka

desery sezonowe | opcja GF

Emilia Cesarek - Ejzemberg, dietetyk kliniczny



KUPUJĘ E-BOOKA