

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

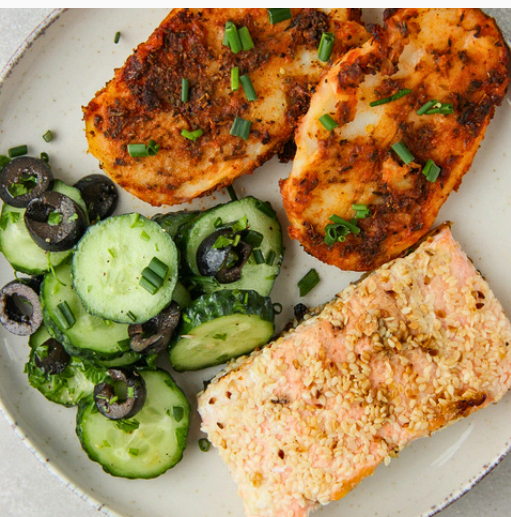
- Jajecznica z duszonymi szparagami, pomidorkami i pieczywem
- Jaglanka kokosowa z brzoskwinia i czerwoną porzeczką
- Błyskawiczny kurczak słodkie curry ze szparagami
- Przepyszne racuchy kukurydziane
- Waniliowe placuszki z polewą jagodową
- Kanapka caprese z pesto i pestkami dyni
- Letnie cytrynowe 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 ananasem
- 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 ananasem 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





)



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



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.

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.

Po miesiącu na diecie letniej czuję ogromną różnicę — wzdęcia ustąpiły, brzuch rano jest płaski, a po posiłkach nie czuję już takiej ciężkości. Jem prosto i smacznie, a przy okazji schudłam 3 kg. W końcu mam więcej energii. Super przemyślany plan — na pewno zostaję przy tych nawykach.

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!

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



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