

Jadłospis **REDUKCYJNY**



Kinga Gendrowicz

HEALTH & FITNESS COACH



Nazywam się Kinga Sendrowicz, jestem Trenerka Personalna, której misją jest nauczyć ludzi, że **zdrowe jest smaczne!**

Masz przed sobą **7 pysznych dni, 28 różnych przepisów**, dzięki którym spojrzysz inaczej na zdrowe odżywianie!

Jadłospis został skomponowany tak aby ułatwić Ci wprowadzenie nowych nawyków żywieniowych oraz pomóc w osiągnięciu

Twoich celów. W jadłospisie znajdziesz przepisy na 7 dni, 28 różnych przepisów, które możesz wykorzystać w swojej diecie. W jadłospisie znajdziesz również informacje o wartościach odżywczych i kaloryczności poszczególnych potraw.

W jadłospisie znajdziesz również informacje o wartościach odżywczych i kaloryczności poszczególnych potraw. W jadłospisie znajdziesz również informacje o wartościach odżywczych i kaloryczności poszczególnych potraw.

Kinga Sendrowicz

Wydanie 1.0

Wydanie 1.0

Zjedzenie 120g nie wpłynie znacząco na efekt końcowy.

Poniższy jadłospis został stworzony na **7 dni** - możesz zamieniać posiłki ze sobą lub tworzyć własne używając listy zamienników. Każdy z posiłków ma dokładnie podane makroskładniki i kalorykę, dlatego też możesz zamieniać posiłki pomiędzy poszczególnymi dniami, pamiętając o tym aby wybrać posiłek, który kalorycznie będzie zgadzał się z posiłkiem zamienianym tak aby kaloryka w skali dnia nie uległa zmianie.

Dodatkowo możesz mieszać posiłki w ciągu dnia np. na śniadanie zjeść posiłek z kolacji, zależnie od tego na co masz ochotę lub też możesz pozostać przy moich sugestiach i się ich trzymać.

Kaloryczność oraz makroskładniki przepisów podawane są pod każdym

Poradnik ZAKUPOWY

W tej części chciałam Ci przedstawić produkty, które występują w jadłospisie a niekoniecznie mogą być Ci znane. Zamieściłam również alternatywny produktów oraz miejsca gdzie je znajdziesz.

Wszystkie produkty, które wykorzystałam przy przygotowaniu jadłospisu znajdują się w prawie każdym supermarkecie w Polsce.

Tabelę podzieliłam na parę grup, żeby było łatwiej i szybciej Ci ją rozczytać. Jestem pewna, że z tą tabelką zakupy staną się o wiele przyjemniejsze i łatwiejsze!

P.S Pamiętaj, że na końcu jadłospisu czeka na Ciebie lista zakupów, pozwoli Ci to oszczędzić czas i przygotować się na kilka dni do przodu a przy okazji zaoszczędzić pieniądze, nie wydając ich na niepotrzebne produkty.



NAZWA

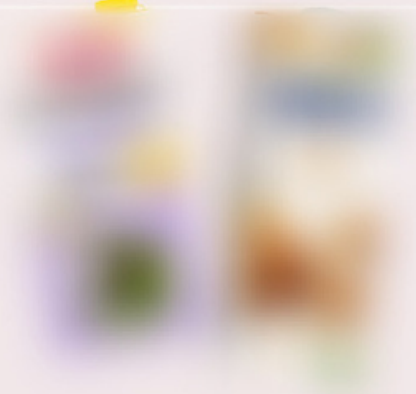
ZDJĘCIE

SKLEP/ GDZIE
KUPIĆ

MLEKO & PRZETWORY MLECZNE

SKROPIWO
SŁODKIE

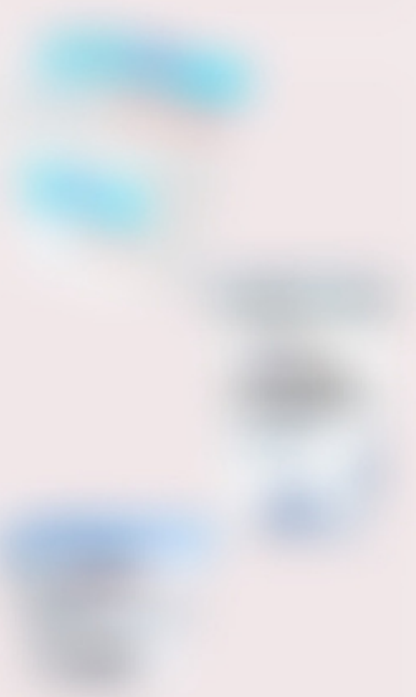
1L



SKLEP
ALDI

SKROPIWO
SŁODKIE
SŁANINOWE

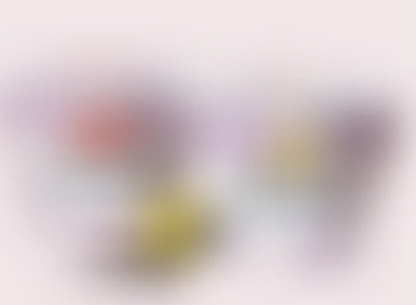
1L



SKLEP
ALDI

SKROPIWO
SŁODKIE
SŁANINOWE

1L



SKLEP
ALDI

Groda

Placuszki

KAKAOWO-BANANOWE



KALORIE: 405

B: 14g

T: 13g

W: 67g

PLACUSZKI KAKOWO-BANANOWE



10 minut

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
- 70g banan
- 50g mąka ryżowa
- 35g napój migdałowy
- 30g skinny food low sugar jam
- 15g jogurt naturalny wysokobiałkowy
- 8g oliwa z oliwek
- 3g kakao

SPOSÓB WYKONANIA:

- 1** Do miski wbij jajko, dodaj oliwę i dokładnie wymieszaj.
- 2** Następnie dodaj mleko i rozgniecionego widelcem banana (50g), wymieszaj.
- 3** Do masy dodaj mąkę ryżową, kakao całość wymieszaj do połączenia składników.
- 4** Na rozgrzaną patelnię wykładaj masę tworząc małe placuszki.
- 5** Gotowe placuszki wyłóż jeden na drugim, na wierzch dodaj jogurt, dżem i resztę pokrojonego banana

TIP: Napój migdałowy możesz również zamienić na mleko bezlaktozowe 1,5%!

