

# Cześć!

Kliknij na okładki diet, aby pobrać przykładowe dni z gotowych diet:



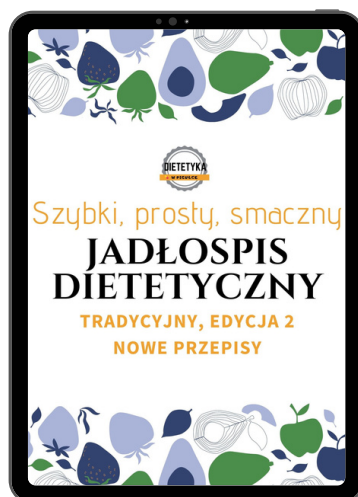
14 - dniowa  
Biedronkowa / Lidlowa  
dieta dla Zabieganych, edycja 1  
(wersja Biedronka)



14 - dniowa  
Biedronkowa / Lidlowa  
dieta dla Zabieganych, edycja 1  
(wersja Lidl)



14 - dniowy Szybki,  
prosty, smaczny  
jadłospis dla  
Insulinoopornych  
(i nie tylko)



7 - dniowy Szybki,  
prosty, smaczny  
jadłospis



14 - dniowa  
Biedronkowa / Lidlowa  
dieta dla Zabieganych,  
edycja 2

## Wszystkie diety przygotowałam z myślą o osobach, które:

- Nie lubią spędzać długich godzin w kuchni
- **Chciałyby jeść zdrowo**, ale nie wiedzą jak się do tego zabrać
- Chcą zaoszczędzić czas
- Nie posiadają lub nie chcą korzystać z piekarnika/blendera
- **Nie lubią wielu produktów.**

Dołączona lista zamienników sprawia, że prawie każdy produkt można zamienić na inny.

- **Uwielbiają słodkości.**

W każdym planie dietetycznym znajdują się słodkie posiłki oraz odrobina słodkości.

- **Nie chcą marnować żywności.**

Jadłospis jest przygotowany w taki sposób, aby dane produkty wykorzystać do końca. Przykładowo nie znajdziesz przepisu, w którym do wykorzystania będzie 30 g jogurtu naturalnego, a jeśli tak to reszta kubeczka będzie wykorzystana następnego dnia.

- **Są początkującymi w kuchni.**

Opisy przygotowania posiłków są dokładne, dodatkowe wszystkie posiłki są bardzo proste i nie wymagają długiego gotowania.

- **Nie mają czasu na gotowanie, jedzenie i robienie zakupów.**

Lista zakupów na każdy tydzień ułatwia te kwestie, a obiady i niektóre posiłki przygotowane na dwa dni sprawiają, że dziennie będziesz przygotowywał/a tylko 2-3 posiłki (dotyczy wszystkich diet 14-dniowych). W jadłospisie 7-dniowym każdy posiłek jest inny, jednak można gotować posiłki z dwóch porcji na 2 dni od razu.

- **Nie wiedzą, w jaki sposób skomponować swój jadłospis, aby dostarczał wszystkich potrzebnych składników.**

- **Nie przepadają za warzywami.**

Potrawy są tak przygotowane, aby warzywa były w smacznych połączeniach np. w tortilli, burgerze czy dobrym sosie itp.

- **Chcą wiedzieć co ugotują.**

Do diet dołączone są zdjęcia posiłków! W końcu nie bez powodu mówi się, że jemy oczami!