

Dieta

1 dzień -> 85 kg

Śniadanie: omlet 3 jajka z szynką 80 g

Obiad: puree z zielonego groszku 130 g, dorsz, 80 g, kurczak 80 g, marchewka gotowana 100 g, szpinak z rukolą i dressing miodowy, puree z białych warzyw 60g

Przekąska: kurczak grillowany z curry 100 g i puree z zielonego groszku 200 g

Kolacja: sałatka cesar 200 g

2 dzień

Śniadanie: Wędlina wieprzowa 180 g + pomidor + jajko sadzone – smażone na patelni

Obiad: Ziemniaki puree 200 g, kurczak pierś z grilla 140 g, sałata z zielonym pesto 1 łyżka

Kolacja: Prosciutto 80 g + 2 pomidory – prosciutto na patelni, dodaj pomidory niech wypuszczą sok

3 dzień

Śniadanie: Kiełbaski z szynki 4 szt, pomidor 1 średni – ugotuj kiełbaski i wrzuć na patelnię

II śniadanie: Chałwa 100g

Obiad: 4 marchewki z przyprawami i oliwą z oliwek, Ziemniaki pieczone - 250 g, kurczak noga z rękawa 130 g

Przekąska: Jabłko

Kolacja: wafel ryżowy z wędliną 30 g x 2 razy

Głód 8/10

4 dzień

Śniadanie: prosciutto 80 g + 250 g pomidorów + suszone pomidory 3 szt. – podsmażane na patelni

II Śniadanie: Chałwa 80 g

Głód 8/10

Przekąska: baton warszawski gryczany 40 g

Kolacja: kasza jaglana 80 g, sałata 150 g, dressing na oliwie z oliwek, polędwiczka wieprzowa duszona 140 g, ananas 100 g

5 dzień -> 82,3 kg

Śniadanie: wędlina 140 g + pomidory 100 g + jajko sadzone – wędlinę wrzuć na patelnię i podsmaż,

zdecydowanie lepiej smakuje

Obiad: ziemniaki pieczone 200 g + wołowina polędwica 120 g + sałata 100g + truskawki 80 g

Przekąska: Chałwa 50 g

Kolacja: sałatka rukola dwie garści, bekon 100 g, pomidor 1, dressing oliwa z oliwek pieprz cytrynowy i tymianek

Głód 9/10

6 dzień

Śniadanie: szynka z kotle 150 g, pomidor 1 szt., rzodkiewki 5 szt., jajko 1 szt. – szynkę podsmaż na patelni

Obiad: łosoś pieczony w koperku 160 g, ryż 75 g, sałata 50 g, pesto zielone 10 g

Przekąska: Chałwa 50 g, truskawki 8 szt. winogrono 6 szt.

Kolacja: kiełbasa biała owinięta boczkiem 160 g + 30 g, cebula 20 g

Głód brak

7 dzień

Śniadanie: szyna wieprzowa 130 g pomidor 60 g

Obiad: ryż z suszonymi pomidorami i warzywami 60g, oliwa 5 g, pesto zielone sałata 75 g, kaczka pierś 120 g truskawki 6 szt, winogrona 2 grona

Chałwa, masło orzechowe dwie małe łyżeczki ~14 g

Kolacja: kasza bulgur 75 g, pomidor, cebula, pestki dyni, oliwa, suszone pomidory 4 szt. roszonek 2 garści

8 dzień

Śniadanie: jajka 2 szt., kiełbasa biała – 1 szt., małe kiełbaski białe – 2 szt.

Przekąska: baton białkowy warszawski 60 g

Obiad: ryż curry 75 g, oliwa 5 g, pesto zielone z sałatą 75 g, pierś z kurczaka w curry 140 g

Kolacja: frankfurterki 4 szt. + musztarda + ogórek szklarniowy

9 dzień

Śniadanie: kiełbaski podsmażane na patelni z suszonymi pomidorami i świeżymi pomidorami i bazylią 4 szt. + 3 pomidory

Przekąska: krem warszawski - 2 łyżki

Obiad: pierś z kurczaka grillowana 160 g, bataty pieczone 200 g, marchewka tarta

Kolacja: smażone prosciutto 80 g z suszonymi (3 szt.) i świeżymi pomidorami (1 szt.), dodatkowo bazylią, zioła prowansalskie

Rewolucje jelitowe

10 dzień

Śniadanie: jaglanka na mleku kokosowym z kremem warszawskim i masłem orzechowym – 1 duża miska

Przekąska: pomarańcza 1 szt.

Obiad: Kurczak udko 1 200 g, ziemniaki 6 szt., buraki 200 g

Kolacja: żurek 350 ml z 1 jajkiem

11 dzień

Karkówka – 50 g, szynka – 100 g roszponka 50 g – na patelnię

Przekąska: Chałwa 100 g

Obiad: Ryż dziki –75 g, udko kurczaka 1 140 g, surówka wiosenna – 150 g

Kolacja:

12 dzień

Śniadanie : szynka plus jajko 2 szt. plus pomidor cały, 1 łyżka oleju rzepakowe do podsmażenia

łyżka kremu warszawskiego

II śniadanie: Truskawki 150 g

Obiad: sandacz 200 g, brokuł gotowany 200 g

Kolacja: fasola plus pomidory i suszone pomidory i masło 30 g (1 puszka plus 1 puszka)

Kawa 5 x

13 dzień

Śniadanie: wafle ryżowe 3 szt. plus masło orzechowe 3 łyżeczki

Obiad: ryż 50 g, ryba 120 g, sałatka 80 g

Truskawki – 120 g

Przekąska: Snikers

Kolacja: ryba 100 g, polędwica wieprzowa 30 g, winogrona 140 g, makaron kukurydziany 75 g, rukola,

pomidory z kukurydzą dressing 20 ml, sok pomarańczowy świeży 180 ml

14 dzień -> 80 kg

Śniadanie: Wędlina 70 g + wafel ryżowy, wafel ryżowy + maliny 60 g rozgniecione z masłem orzechowym 15 g (1 łyżka)

Obiad: ryż 50 g, kurczak grillowany 100 g, szpinak 50 g + sos winegret

Winogrona 30 g

Kolacja: ryż 75 g, pierś z kurczaka 50 g, sałatka pomidor, oliwki, sałata – 150 g oliwa 2-3 g