



# 4 tygodniowa dieta proteinowa 1600 kcal do nowej figury

## Lista zakupów na aktualny dzień



### Dieta Wysokobiałkowa – skuteczny plan dla redukcji i lepszej sylwetki

Dieta wysokobiałkowa to sposób odżywiania, który wspiera utratę tkanki tłuszczowej, chroni masę mięśniową i zapewnia długotrwałe uczucie sytości. To idealne rozwiązanie dla osób, które chcą zredukować wagę, budować sylwetkę lub po prostu jeść bardziej świadomie.

#### Dlaczego warto wybrać dietę wysokobiałkową?

1. Zwiększona zawartość białka wspomaga spalanie tłuszczu, przy jednoczesnym zachowaniu masy mięśniowej.
2. Białko ma najwyższy efekt termiczny spośród makroskładników – organizm zużywa więcej energii na jego trawienie.
3. Posiłki bogate w białko zapewniają uczucie sytości na dłużej, co naturalnie zmniejsza apetyt i ułatwia kontrolowanie porcji.
4. Utrzymuje stabilny poziom cukru we krwi, co zapobiega nagłym napadom głodu i chęci na słodczyce.
5. Pomaga poprawić metabolizm i wspiera procesy regeneracyjne, szczególnie przy aktywnym trybie życia.

#### Co zawiera plan?

1. Kompletny jadłospis oparty na produktach bogatych w białko
2. Zbilansowane posiłki na każdy dzień tygodnia



3. Praktyczne przepisy, które można łatwo przygotować
4. Jasne zalecenia dotyczące nawodnienia i podstaw suplementacji (jeśli potrzebna)
5. Dieta bez uczucia głodu
6. Brak efektu jo-jo
7. Praktyczne i smaczne przepisy, dzięki którym nie musisz całkowicie zmieniać swoich nawyków żywieniowych
8. Lista zakupów ułatwiająca planowanie

#### **Dla kogo?**

1. Dla osób na redukcji
2. Dla osób aktywnych fizycznie
3. Dla tych, którzy chcą poprawić skład ciała i metabolizm
4. Dla wszystkich, którzy szukają efektywnego, ale nieskomplikowanego planu odżywiania



### Lista zakupów na aktualny dzień

- **Banan**  
1 x Sztuka - 120g
- **Chleb żytni razowy**  
3 x Kromka Chleba - 90g
- **Curry**  
1 x Szczypta - 0.1g
- **Cytryna**  
2 x Plaster - 20g
- **Filet z łososia**  
1 x Porcja - 200g  
20 x Gram - 20g
- **Jaja kurze całe (M)**  
4 x Sztuka - 204g
- **Kakao 16% w proszku**  
1 x Łyżka - 10g
- **Kapusta kwaszona (kiszona)**  
100 x Gram - 100g
- **Kasza jaglana**  
40 x Gram - 40g
- **Kurkuma**  
1 x Szczypta - 0.5g
- **Marchew**  
1 x Sztuka - 50g
- **Masło**  
1 x Łyżeczka - 10g
- **Migdały w płatkach**  
2 x Łyżka - 24g
- **Miód pszczele**  
1 x Łyżeczka - 12g
- **Oliwa z oliwek**  
1 x Łyżeczka - 5g
- **Orzechy nerkowca**  
1 x Łyżka - 12g
- **Pieczarka świeża**  
5 x Sztuka - 100g
- **Pieprz czarny**  
3 x Szczypta - 0.3g



- **Pietruszka, suszona**  
1 x Szczypta - 0.5g
- **Ryż biały długoziarnisty (basmati)**  
50 x Gram - 50g
- **Sól, biała**  
3 x Szczypta - 0.3g