



Dieta oczyszczająca 1700 kcal do lepszej figury

Lista zakupów na aktualny dzień



Dieta Oczyszczająca – Zadbaj o swoje ciało od wewnątrz

Czujesz zmęczenie, spadek energii lub po prostu potrzebę odświeżenia organizmu? To właściwy moment, by zadbać o siebie. Nasza **Dieta Oczyszczająca** została stworzona z myślą o przywróceniu równowagi, lekkości i naturalnej witalności.

Z pomocą starannie skomponowanych posiłków wspierających proces detoksykacji, poczujesz, jak Twoje ciało regeneruje się każdego dnia. To nie tylko dieta — to świadomy krok w stronę zdrowia i dobrego samopoczucia.

Dlaczego warto wybrać Dietę Oczyszczającą?

1. **Naturalne oczyszczenie organizmu** – wspomaga usuwanie toksyn, które mogą wpływać na Twoje samopoczucie i poziom energii.
2. **Więcej energii i lekkości** – odciążony organizm szybciej się regeneruje, działa sprawniej i efektywniej.
3. **Poprawa koncentracji i odporności** – oczyszczenie wspiera nie tylko ciało, ale też umysł.
4. **Gotowe przepisy i prostota przygotowania** – smaczne, łatwe w przygotowaniu posiłki, które wprowadzą Cię w zdrowe nawyki bez stresu.
5. **Dieta dopasowana do codziennego życia** – bez głodówek, bez restrykcji – pełnowartościowe posiłki, które wspierają Twój organizm.

Zrób pierwszy krok ku lepszemu samopoczuciu!
Twoje ciało Ci za to podziękuje.



Lista zakupów na aktualny dzień

- **Awokado**
1.5 x Sztuka - 210g
- **Banan**
1 x Mała sztuka - 80g
- **Cebula**
1 x Sztuka - 170g
- **Cukinia**
1 x Mała sztuka - 450g
- **Czosnek**
1 x Ząbek - 5g
- **Gruszka**
1 x Sztuka - 130g
- **Jabłko**
1 x Mała sztuka - 100g
- **Jogurt naturalny 2%**
4 x Łyżka - 100g
- **Kasza bulgur**
1 x Łyżka - 13g
- **Kefir, 2% tłuszczu**
1 x Opakowanie - 500g
- **Kiwi**
1 x Sztuka - 75g
- **Kurkuma**
1 x Łyżeczka - 2g
- **Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu**
1 x Szklanka - 240g
- **Mleko krowie 3,2%**
1 x Szklanka - 240ml
- **Ogórek, szklarniowy**
0.5 x Sztuka - 90g
- **Oliwa z oliwek**
1 x Łyżka - 10g
- **Oregano suszone**
1 x Łyżeczka - 2g
- **Otręby pszenne**
1 x Łyżka - 7g
- **Pieprz czarny**



1 x Szczypta - 0.1g

- **Pietruszka, korzeń**

1 x Mała sztuka - 50g

- **Pietruszka, liście**

1 x Łyżka - 6g

- **Płatki owsiane**

2 x Łyżka - 20g

- **Seler naciowy**

1 x Łodyga - 45g

- **Skórka z cytryny, świeża**

1 x Łyżeczka - 3g

- **Sok z cytryny**

1 x Łyżka - 6g

- **Suszone morele**

6 x Sztuka - 36g

- **Szpinak**

1 x Garść - 25g

- **Sól, biała**

1 x Szczypta - 0.1g

- **Ziemniaki**

1 x Sztuka - 75g