



4 tygodniowa dieta proteinowa 2200 kcal do wymarzonej sylwetki

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 słodkie.
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**

- **Ananas plastry w syropie**
2 x Plaster - 30g
- **Bułka grahamka**
1 x Sztuka - 75g
- **Cukinia**
0.5 x Mała sztuka - 225g
- **Cynamon**
1 x Szczypta - 0.1g
- **Jabłko**
50 x Gram - 50g
- **Jogurt naturalny (grecki)**
1 x Opakowanie - 150g
- **Mieszanka studencka**
0.5 x Garść - 20g
- **Miód pszczeli**
1 x Łyżeczka - 12g
- **Mleko krowie 3,2%**
1 x Szklanka - 240ml
- **Oliwa z oliwek**
1 x Łyżka - 10g
- **Papryka czerwona**
0.5 x Sztuka - 100g
2 x Plaster - 60g
- **Papryka zielona**
0.5 x Sztuka - 100g
- **Pieczarka świeża**
3 x Sztuka - 60g
- **Pieprz czarny**
2 x Szczypta - 0.2g
- **Polędwica wieprzowa, surowa**
3 x Porcja - 300g
- **Płatki owsiane**
3 x Łyżka - 30g
- **Ryż biały długoziarnisty (basmati)**
50 x Gram - 50g
- **Ser Mozzarella**
2 x Plaster - 30g



- **Skyr - jogurt islandzki**
1 x Opakowanie - 150g
- **Sok pomarańczowy**
60 x Mililiter - 60ml
- **Sok z cytryny**
1 x Łyżeczka - 3g
- **Szczypiorek**
2 x Łyżeczka - 4g
- **Szynka z piersi kurczaka**
4 x Plaster - 60g
- **Sól, biała**
2 x Szczypta - 0.2g
- **Winogrona**
50 x Gram - 50g
- **Wiórki kokosowe**
2 x Łyżeczka - 8g
- **Zioła prowansalskie**
1 x Łyżeczka - 2g