



4 tygodniowe wyzwanie Low Carb - 1600 kcal do nowej figury

Lista zakupów na aktualny dzień



Dieta niskowęglowodanowa opiera się na zasadach, które naturalnie wspierają kontrolę apetytu, poprawę metabolizmu oraz skuteczniejsze zarządzanie masą ciała.

Naturalna regulacja apetytu

1. **Większa sytość:** Jadłospis low carb charakteryzuje się wyższym udziałem białka i zdrowych tłuszczów, które są znacznie bardziej sycące niż węglowodany. Dzięki temu uczucie głodu pojawia się rzadziej, co przekłada się na spontaniczne ograniczenie ilości spożywanych kalorii – bez wysiłku.
2. **Stabilny poziom cukru:** Dieta low carb minimalizuje wahania poziomu glukozy we krwi, zmniejszając ryzyko napadów głodu wynikających z hipoglikemii.

Efekt termiczny pożywienia (TEF)

1. **Więcej energii zużytej na trawienie:** Trawienie białka wymaga większego nakładu energetycznego niż w przypadku tłuszczów czy węglowodanów, co skutkuje niższym bilansem kalorycznym netto.



Ketoza i efektywność metaboliczna

1. **Spalanie tłuszczu jako głównego źródła energii:** W wersji ketogenicznej (bardzo niskowęglowodanowej), organizm przestawia się na wykorzystywanie tłuszczu jako głównego paliwa. Proces ten jest mniej wydajny energetycznie, co skutkuje większym wydatkiem kalorycznym.

Korzyści metaboliczne

1. **Poprawa wrażliwości insulinowej:** Niższy poziom insuliny sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej i zmniejszeniu jej magazynowania.
2. **Efektywne wykorzystywanie energii:** Organizm adaptuje się do nowego sposobu odżywiania, co może prowadzić do lepszej kontroli wagi bez konieczności liczenia kalorii.

Informacje praktyczne dotyczące tej diety

1. W przypadku dań możliwych do zamrożenia (np. zupy), nadmiar porcji możesz przechować i wykorzystać później lub możesz przyrządzić kilka porcji a potem tylko wyciągnąć z zamrażarki i podgrzać, wtedy zaoszczędzić sporo na czasie.
2. Dla lepszych efektów, zaleca się picie 1–2 szklanek niegazowanej wody na 10–20 minut przed każdym posiłkiem – wspomaga to trawienie i uczucie sytości.
3. Śniadania poprzedzane są w różne dni diety wodą z sokiem z cytryny lub wodą z sokiem z grejfruta
4. Soki warzywne częściowo lub całkowicie mogą zastąpić suplementację

Co charakteryzuje dietę niskowęglowodanową

Zbilansowane posiłki na każdy dzień w przeważającej części mają skład (BTW) - białko: 30%, tłuszcze: 40%, węglowodany: 30%. **Zalecenia WHO** dotyczące udziału energii z makroskładników:

1. **Węglowodany (W): 45–60%** całkowitego zapotrzebowania energetycznego. Preferowane są węglowodany złożone (pełnoziarniste produkty, warzywa, owoce), z ograniczeniem cukrów prostych (<10%, a najlepiej <5%).
2. **Tłuszcze (T): 20–35%** Ograniczenie tłuszczów nasyconych (<10%) i eliminacja tłuszczów trans. Preferowane tłuszcze nienasycone (oliwa z oliwek, orzechy, ryby).
3. **Białko (B): 10–15%**, niektóre źródła dopuszczają nawet do 20%. Źródła: chude mięso, ryby, rośliny strączkowe, nabiał.

Zalety diety niskowęglowodanowej, gdzie maksymalne udział węglowodanów to 30%:

1. **Low carb:** 30% węglowodanów to znacznie mniej niż typowa dieta, ale nie jest to ekstremum jak keto (<10%). Jest to tzw. „**moderate low carb**”.



2. **Wysokie białko (30%)** wspiera sytość, regenerację, metabolizm i może być pomocne przy redukcji tkanki tłuszczowej.
3. **Wysoki tłuszcz (40%)**, jeśli oparty na zdrowych źródłach (awokado, oliwa, tłuste ryby, orzechy), jest OK.

Uwaga dotycząca tej diety:

1. **30% białka** to dużo – długofalowo może obciążać nerki **u osób z problemami nerkowymi**, choć u zdrowych osób jest bezpieczne.
2. **Węglowodany na poziomie 30%** mogą być zbyt niskie dla bardzo aktywnych osób (sportowcy, duża aktywność fizyczna), chyba że organizm dobrze przystosuje się do czerpania energii z tłuszczu.
3. **Podział 30% | 40% | 30% to zdrowy wariant diety low carb**, jeśli jesteś osobą zdrową, dobrze tolerujesz tłuszcze, i nie masz problemów z nerkami.

Co zawiera plan?

1. Jadłospis oparty na produktach niskowęglowodanowych oraz bogatych w białko
2. Praktyczne przepisy
3. Jasne zalecenia dotyczące nawodnienia
4. Dieta bez uczucia głodu
5. Brak efektu jo-jo
6. Praktyczne i smaczne przepisy, dzięki którym nie musisz całkowicie zmieniać swoich nawyków żywieniowych
7. Lista zakupów ułatwiająca planowanie
8. Dzielne podsumowanie Mikro, -Makroskładników oraz witamin
9. Dostępność diety 24/7 w swoim profilu z dowolnego urządzenia mobilnego

**Lista zakupów na aktualny dzień**

- **Awokado**
0.25 x Sztuka - 35g
- **Filet z piersi kurczaka**
1 x Sztuka - 140g
- **Imbir**
3 x Plaster - 15g
- **Jaja kurze całe (M)**
1 x Sztuka - 51g
- **Jogurt naturalny (grecki)**
1 x Łyżka - 25g
- **Migdały, mielone**
2 x Łyżka - 20g
- **Mięso wołowe mielone**
40 x Gram - 40g
- **Mleko kokosowe**
2 x Łyżka - 20g
- **Oliwa z oliwek**
2 x Łyżeczka - 10g
- **Papryka czerwona**
1 x Sztuka - 200g
- **Papryka słodka mielona**
1 x Łyżeczka - 3g
- **Papryka zielona**
1 x Sztuka - 200g
- **Pieprz czarny**
3 x Szczypta - 0.3g
- **Przecier Pomidorowy 30%**
1 x Łyżeczka - 15g
- **Pędy bambusa**
100 x Gram - 100g
- **Sadzonki fasoli mung**
100 x Gram - 100g
- **Salata lodowa**
1 x Liść - 40g
- **Ser Mozzarella**
0.25 x Sztuka - 31.25g
- **Sos Tabasco**



1 x Porcja - 1g

- **Sos Worcester**

3 x Łyżka - 45g

- **Sos sojowy (ciemny)**

3 x Łyżka - 30g

- **Sól, biała**

3 x Szczypta - 0.3g

- **Tortilla pszenna pełnoziarnista**

1 x Sztuka - 62g

- **Tłusty ser cheddar, tarty**

30 x Gram - 30g

- **Wieprzowina, boczek bez kości**

2 x Plaster - 20g