



ELASTYCZNA DIETA

KAROLINA ORŁOWSKA

Prawa autorskie:

Karolina Orłowska ©

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie w jakimkolwiek celu oraz w jakiegokolwiek postaci bez pisemnej zgody autora jest zabronione.

E-book ten nie jest przeznaczony do leczenia lub profilaktyki chorób, ani jako substytut leczenia, ani jako alternatywa dla lekarzy. Zastosowanie wytycznych jest wyborem czytelnika i przyjmuje on pełną odpowiedzialność za swoje czyny.

Tytuł:

Elastyczna dieta

Autor:

Karolina Orłowska

Więcej informacji:

karolina.orlowska3@gmail.com

SPIS TREŚCI

PIERWSZE KROKI W ELASTYCZNEJ DIECIE	4
Dla kogo ten e-book jest skierowany?	7
Jak korzystać z elastycznej diety?	8
Propozycje menu	9
GRUPY POSIŁKÓW	11
Propozycje na pierwszy i czwarty posiłek	12
Propozycje na drugi i trzeci posiłek	13
KATEGORIE POSIŁKÓW	14
Jajka i omlety	15
Placuszki, racuchy i inne desery	19
Owsianki, jaglanki, kasze na słodko	24
Sałatki, bowl i zupy krem	29
Kanapki i bułki	33
Makarony z dodatkami	37
Ryże i kasze z dodatkami	41
Fast foody	45
Ziemniaki z dodatkami	49
ZAKOŃCZENIE	52

PIERWSZE KROKI W ELASTYCZNEJ DIECIE

To nie jest sztywna rozpiska, której koniecznie masz się trzymać. Elastyczna dieta polega na tym, że możesz komponować i wybierać tak posiłki, na które akurat masz czas i ochotę danego dnia.

Wszystkie posiłki są podzielone na 4 kategorie:

- ✓ Śniadania
- ✓ II śniadania / podwieczorki
- ✓ Obiady
- ✓ Kolacje

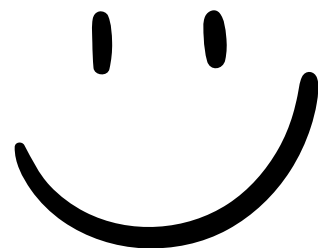
W każdym dniu wybierasz po jednym posiłku z każdej kategorii, czyli łącznie wychodzą 4 posiłki dziennie. Dania z każdej grupy mają zbliżone do siebie makro, dlatego zawsze masz pewność, że zmieścisz się w swojej wyznaczonej kaloryczności.

Nie musisz codziennie jeść tak samo, możesz komponować posiłki dowolnie. Tak samo sprawa wygląda z rozkładem dnia. Raz możesz zjeść śniadanie, II śniadanie, obiad i kolację, a innego dnia zamiast II śniadania, możesz wybrać podwieczorek.

Ten jadłospis ma być dla Ciebie inspiracją do tego, w jaki sposób warto komponować posiłki. Nie musisz być więźniem kartki z dietą, bo zazwyczaj są one na krótką metę. Chcę, żebyś zmienił/a swoje nawyki żywieniowe, nauczył/a się dobierać do siebie składniki tak, aby przygotować odżywczy posiłek. Ta umiejętność, w przeciwieństwie do sztywnej diety, trwale zmieni Twoją sylwetkę.

Niech ten e-book będzie tylko inspiracją do tego, jak mogą Twoje posiłki wyglądać. Nie chcesz, żebyś był/a niewolnikiem kartki, a nauczył/a się zdroworozsądkowego podejścia do odżywiania.

**Dieta jeszcze nigdy nie była
tak prosta i przyjemna!**





GRUPY POSIŁKÓW

ELASTYCZNA DIETA

GRUPY POSIŁKÓW

PROPOZYCJE NA PIERWSZY I CZWARTY POSIŁEK

Jajka i omlety

Tofu jajecznicza	Jajecznicza z pieczarkami	Szakszuka
Omletopizza	Jajka sadzone z cieciorką i warzywami	Omlet czekoladowy

Placuszki, racuchy i inne desery

Jogurt z owocami i granolą	Placuszki z borówkami, masłem orzechowym	Racuchy ze skyrem i owocami
Mugcake	Proteinowe lody oreo	Czekoladowe marzenie
Szybkie owocowe lody	Proteinowy shake	

Owsianki, jaglanki, kasze na słodko

Owsianka z serkiem wiejskim	Nocna owsianka z owocami i masłem orzechowym	Owsianka z cukinią i marchewką
Czekoladowa kasza z pomarańczą i pistacjami	Owsianka rafaello	Owocowa jaglanka
Budyniowa kasza manna		

Kanapki i bułki

Kanapka z humusem i tofu	Kanapka z grillowanym serkiem halloumi	Kanapki z twarogiem
Pieczywo z wędzonym łososiem i serkiem śmietankowym	Słodkie szaleństwo	Kanapka z mozzarellą szynką i warzywami

GRUPY POSIŁKÓW

PROPOZYCJE NA DRUGI I TRZECI POSIŁEK

Sałatki, bowl i zupy krem

Zielona micha szczęścia	Sałatka z grillowanym serkiem halloumi warzywami i owocami	Budda bowl
Sałatka z wędzonym łososiem, jajkiem i arbuzem	Zupa krem z pomidorów z mozzarellą	

Makarony z dodatkami

Makaron z kurczakiem, warzywami i słodkim sosem chili	Makaron z indykiem, warzywami	Roślinny gyros z warzywami
Błyskawiczny pad thai	Kotlety sojowe a'la gyros z pieczarkami, papryką	Spaghetti z granulem sojowym

Ryże i kasze z dodatkami

Indyk curry w jogurcie	Półdewiczki wieprzowe w aksamitnym sosie	Chili sin carne
Risotto z papryką, cukinią i granulem sojowym	Styr fry	Kurczak po tajsku

Fast foody

Quesadilla	Roślinny burger z sosem 1000 wysp	Gryos z surówką i frytkami
Lawasz na wytrawnie	Lawasz na słodko	

Ziemniaki z dodatkami

Fasolka barbecure z pieczonymi ziemniakami i warzywami	Duszone ziemniaki z sadzonym jajkiem i mizerią	Dorsz z ziemniakami i surówką
Pierś z kurczaka z ziemniakami w sosie pieczarkowym		

Tofucznicza

Składniki:

Sposób przygotowania:

Makro: 497 kalorii
B: 26.1g / T: 17.1g / W: 63.6g



Jajecznicza z pieczarkami

Składniki:

2 jajka
5g masła

Sposób przygotowania:

Makro: 443 kalorii
B: 28.8g / T: 19.4g / W: 41.4g



Racuchy z jabłkami

Składniki:

Dodatki:

Makro: 453 kalorii
B: 21g / T: 14.6g / W: 65.1g



Czekoladowy mugcake

Składniki:

Polewa i dodatki:

- 1. Budyń
- 2. Mąka
- 1. Jogurt
- 2. Proszek do pieczenia
- 2. Słodzik
- 2. Czekolada
- 1. Czekolada

Sposób przygotowania:

Budyń, mąkę, proszek do pieczenia, słodzik (możesz go

Polewa straciatella - wymieszaj jogurt z rozdrobnioną czekoladą.

Makro: 438 kalorii
B: 22g / T: 18g / W: 48.8g

Owsianka z cukinią i marchewką

Składniki:

45g płatków owsianych

Dodatki:

1 kostka gorzkiej czekolady (6g)

Sposób przygotowania:

Cukinię i marchewkę rozetrzyj na tarce. Następnie wlej do garnka płatków owsianych, mleko, wodę, słodki szałwii

dodatkami.

Makro: 444 kalorii

B: 25.4g / T: 11.4g / W: 63.6g



Owsianka rafaello

Składniki:

Dodatki:

1 kostka gorzkiej czekolady (6g)

Pół skyrą wiśniowego (ok. 75g)

60g borówek / jeżyn / poziomek

5g migdałów (rozdrobionych)

Sposób przygotowania:

Makro: 445 kalorii

B: 19.8g / T: 14.9g / W: 61.8g



Zielona micha szczęścia

Składniki:

2 garście rukoli

Sos:

10g oliwy z oliwek

10g orzechów nerkowca

Przyprawy: bazylia

Sposób przygotowania:

Sos - wszystko ze sobą wymieszaj.

Makro: 474 kalorii

B: 20.2g / T: 23g / W: 49.8g



Sałatka z grillowanym serkiem halloumi warzywami i owocami

Składniki:

Sos:

10g oliwy z oliwek

Łyżeczka soku z cytryny

5g miodu

Sposób przygotowania:

Sos - wszystko ze sobą wymieszaj.

Makro: 479 kalorii

B: 19.3g / T: 30.4g / W: 34.3g



Słodkie szaleństwo

Składniki:

70g chleba razowego (2 sztuki)
80g poziomek / borówek

Sposób przygotowania:

Makro: 450 kalorii

B: 24.1g / T: 11.7g / W: 68.7g



Kanapka z grillowanym serkiem halloumi

Składniki:

70g chleba razowego (2 sztuki)

65g serka halloumi

Sposób przygotowania:

Makro: 452 kalorii

B: 26.9g / T: 20.4g / W: 43.8g



Makaron z kurczakiem, warzywami i słodkim sosem chili

Składniki:

140g fileta piersi z kurczaka

10g oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Makro: 548 kalorii

B: 43.1g / T: 12.9g / W: 68.8g



Makaron z indykiem i warzywami

Składniki:

80g makaronu penne

120g fileta z indyka

10g oliwy z oliwek

10g czosnku

10g cebuli

10g papryki

50g jogurtu naturalnego

25g jogurtu naturalnego (łyżka)

Przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka, oregano, bazylia

Sposób przygotowania:

Na patelnię włoż oliwę z oliwek i pokrojonego w kostkę indyka. Następnie przypraw go solą, pieprzem, słodką

Makro: 541 kalorii

B: 40.8g / T: 9.7g / W: 72.5g

Chili sin carne

Składniki:

Pół cebuli
5g oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku

Przyprawy: sól,
pieprz, oregano,
kmin rzymski, chili
(opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

momentu, kiedy sos będzie zwarty.

Makro: 544 kalorii

B: 33.6g / T: 7.5g / W: 79.8g



Kurdzszak po tajsku

Składniki:

130g piersi z kurczaka
60g ryżu parabolicznego
1/2 czerwonej papryki (120g)

Sposób przygotowania:

Na patelnię wlej oliwę z oliwek i dodaj poszatkowaną cebulę. Następnie dodaj pokrojonego w paski/kostkę

Makro: 547 kalorii

B: 40.1g / T: 17.1g / W: 60.6g

Quesadilla

Składniki na 2 porcje!

2 tortille pełnoziarniste
2-3 garście rukoli

Sos czosnkowy na 2 porcje!

120g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

Wszystko przełożyć na jedną stronę tortilli i upiec na patelni z jednej strony, potem z drugiej. Wszystko podaj z sosem czosnkowym.

Sos czosnkowy - wymieszaj jogurt z przyprawami.

Makro na jedną porcję: 523 kalorii

B: 43.6g / T: 15.7g / W: 51.4g



Roślinny burger z sosem 1000 wysp

Składniki:

Sos 1000 wysp:

Sposób przygotowania:

W tosterze / na patelni podpiecz bułkę. Następnie zgodnie z instrukcją na opakowaniu upiecz roślinnego burgera. W międzyczasie przygotuj sos. Ketchup, olej, do burgera...

Makro: 568 kalorii

B: 25.2g / T: 21.3g / W: 68.4g



Ziemniaki z dorszem i surówką z marchewki jabłka

Składniki:

220g ziemniaków

Surówka:

1 marchew

Sposób przygotowania:

Ugotuj ziemniaki. W międzyczasie zetrzyj na tarce

Makro: 596 kalorii

B: 39g / T: 15g / W: 69.6g



Pierś z kurczaka z ziemniakami w sosie pieczarkowym

Składniki:

250g ziemniaków

160g piersi z kurczaka

Sposób przygotowania:

Ugotuj ziemniaki. Następnie włóż oliwę z oliwek na

Makro: 548 kalorii

B: 48.3g / T: 11.3g / W: 63.8g

