



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**

- **Cebula**
1 x Sztuka - 170g
- **Cynamon**
1 x Gram - 1g
- **Czosnek**
1 x Mała sztuka - 3g
1 x Ząbek - 5g
- **Daktyle suszone**
5 x Sztuka - 25g
- **Filet z piersi kurczaka**
1 x Porcja - 100g
- **Gruszka**
1 x Sztuka - 130g
- **Jogurt naturalny 2%**
3 x Łyżka - 75g
- **Kasza jaglana**
8 x Łyżka - 104g
- **Koperek świeży lub suszony**
1 x Łyżka - 4g
- **Marchew**
1 x Sztuka - 50g
- **Migdały**
1 x Łyżka - 15g
- **Mleko krowie 0,5%**
100 x Gram - 100g
- **Nasiona słonecznika (łuskane)**
1 x Łyżka - 10g
- **Oliwa z oliwek**
3 x Łyżka - 30g
- **Oregano suszone**
1 x Łyżeczka - 2g
- **Otręby owsiane**
2 x Łyżka - 16g
- **Pieprz czarny**
1 x Szczypta - 0.1g
- **Pietruszka, korzeń**
1 x Mała sztuka - 50g



- **Pietruszka, liście**
1 x Mała sztuka - 30g
- **Pomidor**
1 x Mała sztuka - 140g
1 x Sztuka - 170g
- **Ryż biały długoziarnisty (basmati)**
2 x Łyżka - 30g
- **Ryż brązowy długoziarnisty**
3 x Łyżka - 30g
- **Rzodkiewka**
2 x Sztuka - 30g
- **Salata masłowa**
5 x Liść - 25g
- **Ser parmezan, tarty**
1 x Łyżeczka - 4g
- **Sól, biała**
1 x Łyżeczka - 5g
- **Ziarno pszenicy, kielki**
1 x Garść - 20g