



# 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**

- **Ananas**  
2 x Plaster - 160g
- **Bakłażan**  
0.5 x Mała sztuka - 130g
- **Bazylia suszona**  
1 x Łyżeczka - 2g
- **Cukinia**  
0.25 x Mała sztuka - 112.5g
- **Czosnek**  
2 x Ząbek - 10g
- **Figa, suszona**  
2 x Sztuka - 28g
- **Imbir, mielony**  
1 x Łyżeczka - 4g
- **Jarmuż**  
2 x Garść - 40g
- **Kasza bulgur**  
3 x Łyżka - 39g
- **Kasza kuskus**  
60 x Gram - 60g
- **Mandarynki**  
1 x Sztuka - 65g
- **Marchew**  
2 x Sztuka - 100g
- **Mięso mielone z indyka**  
100 x Gram - 100g
- **Mąka pszenna typ 550**  
1 x Łyżka - 15g
- **Nasiona słonecznika (łuskane)**  
1 x Łyżeczka - 5g
- **Oliwa z oliwek**  
2 x Łyżka - 20g  
1 x Łyżeczka - 5g
- **Oregano suszone**  
1 x Łyżeczka - 2g
- **Orzechy nerkowca**  
1 x Garść - 35g



- **Papryka czerwona**  
0.5 x Sztuka - 100g
- **Papryka słodka mielona**  
1 x Łyżeczka - 3g
- **Pestki dyni**  
1 x Łyżeczka - 5g
- **Pieprz czarny**  
1 x Szczypta - 0.1g
- **Pomidor**  
1 x Duża sztuka - 200g  
1 x Mała sztuka - 140g
- **Pomidory z puszki (pokrojone)**  
0.5 x Puszka - 200g
- **Płatki owsiane**  
3 x Łyżka - 30g
- **Sok z cytryny**  
1 x Łyżka - 6g
- **Sól, biała**  
2 x Szczypta - 0.2g
- **Tymianek suszony**  
1 x Łyżeczka - 2g
- **Winogrona**  
10 x Sztuka - 100g
- **Zioła prowansalskie**  
2 x Szczypta - 0.4g