



## Moc protein na 4 tygodnie dieta - 1500 kcal

### 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**

- **Banan**  
1 x Mała sztuka - 80g
- **Chleb żytni razowy**  
2 x Kromka Chleba - 60g
- **Jaja kurze całe (M)**  
1 x Sztuka - 51g
- **Jogurt naturalny (grecki)**  
5 x Łyżka - 125g
- **Majonez**  
1 x Łyżeczka - 10g
- **Maliny**  
1 x Garść - 70g
- **Marchew**  
2 x Sztuka - 100g
- **Mąka gryczana**  
2 x Łyżka - 20g
- **Ogórek, szklarniowy**  
1 x Sztuka - 180g  
10 x Plaster - 20g
- **Oliwa z oliwek**  
1 x Łyżeczka - 5g  
1 x Łyżka - 10g
- **Papryka czerwona**  
3 x Plaster - 90g
- **Papryka słodka mielona**  
2 x Szczypta - 1g
- **Pieprz czarny**  
1 x Szczypta - 0.1g
- **Pomidory koktajlowe**  
4 x Sztuka - 80g
- **Rzodkiewka**  
2 x Sztuka - 30g
- **Salata masłowa**  
5 x Liść - 25g
- **Schab bez kości**  
160 x Gram - 160g
- **Ser Mozzarella**  
1 x Plaster - 15g



- **Ser typu Feta**  
20 x Gram - 20g
- **Szczypiorek**  
1 x Łyżka - 5g
- **Szynka z piersi kurczaka**  
4 x Plaster - 60g
- **Sól, biała**  
4 x Szczypta - 0.4g
- **Ziemniaki**  
3 x Sztuka - 225g
- **Zioła prowansalskie**  
2 x Szczypta - 0.4g