



# Tydzień proteinowej rewolucji 1600 kcal do nowej figury

## 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
- **Borówka amerykańska**  
2 x Garść - 100g
- **Cebula**  
1 x Sztuka - 170g
- **Filet z piersi kurczaka**  
2 x Porcja - 200g
- **Gorzka czekolada 90%**  
2 x Kostka - 8g
- **Jaja kurze całe (M)**  
2 x Sztuka - 102g
- **Kakao 16% w proszku**  
1 x Łyżeczka - 5g
- **Makaron pełnoziarnisty**  
50 x Gram - 50g
- **Migdały w płatkach**  
1 x Łyżeczka - 6g
- **Mleko migdałowe**  
100 x Gram - 100ml
- **Natka pietruszki**  
1 x Łyżeczka - 1g
- **Ocet sherry**  
1 x Łyżeczka - 5g
- **Oliwa z oliwek**  
2 x Łyżeczka - 10g  
1 x Łyżka - 10g
- **Pieprz czarny**  
3 x Szczypta - 0.3g
- **Pomidory koktajlowe**  
5 x Sztuka - 100g
- **Salata masłowa**  
0.5 x Sztuka - 105g
- **Ser Mozzarella**  
3 x Plaster - 45g
- **Skyr - jogurt islandzki**  
1 x Opakowanie - 150g



- **Sok pomidorowy**  
1 x Szklanka - 200g
- **Sos Tabasco**  
1 x Łyżeczka - 5g
- **Stek wołowy**  
1 x Porcja - 70g
- **Szczypiorek**  
1 x Łyżeczka - 2g  
1 x Łyżka - 5g
- **Sól, biała**  
3 x Szczypta - 0.3g
- **Wiórki kokosowe**  
1 x Łyżeczka - 4g