



Protein Shape - dieta białkowa 1600 kcal - 4 tygodnie do nowej figury

Lista zakupów na aktualny dzień



Dieta wysokobiałkowa – skuteczny plan odchudzania dla smukłej sylwetki

Chcesz szybko zobaczyć efekty redukcji, czuć się lekko i mieć więcej energii? **Dieta wysokobiałkowa** to sprawdzony sposób na zdrowe odchudzanie, który wspiera spalanie tkanki tłuszczowej, chroni mięśnie i daje długie uczucie sytości. Idealna, jeśli marzysz o smukłej sylwetce i chcesz jeść w prosty, ale świadomy sposób.

Dietspremium | Protein Shape - dieta białkowa 1600 kcal - 4 tygodnie do nowej figury



Dlaczego warto wybrać dietę wysokobiałkową?

1. **Szybkie efekty redukcji** – więcej białka = szybsze spalanie tłuszczu.
2. **Smukła sylwetka bez głodu** – sycące posiłki ułatwiają kontrolę apetytu.
3. **Energia i lekkość na co dzień** – stabilny poziom cukru we krwi i brak napadów głodu.
4. **Wsparcie metabolizmu i regeneracji** – idealne przy aktywnym stylu życia.
5. **Zero efektu jo-jo** – plan oparty na prostych, naturalnych produktach.

Na czym polega dieta wysokobiałkowa?

To **zbilansowany plan odchudzania**, w którym dominują produkty bogate w białko: chude mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe. Dzięki temu:

1. Twój organizm zużywa więcej energii na trawienie, co przyspiesza redukcję.
2. Posiłki są sycące, ale lekkie – bez ciągłego podjadania.
3. Plan jest prosty – jasne przepisy, lista zakupów i zalecenia krok po kroku.

Dla kogo jest ta dieta?

1. Dla osób na **redukcji**, które chcą schudnąć bez wyrzeczeń.
2. Dla **aktywnych fizycznie**, dbających o mięśnie i sprawność.
3. Dla zapracowanych, którzy szukają **wygodnego i skutecznego rozwiązania**.
4. Dla wszystkich, którzy chcą poprawić metabolizm i odzyskać energię.

Zacznij już dziś!

Nie odkładaj zmian na później – Twoja smukła sylwetka i zdrowy styl życia są w zasięgu ręki. Postaw na **dietę wysokobiałkową**, która daje realne efekty i sprawia, że odchudzanie staje się proste i przyjemne.

👉 **Wybierz plan, zacznij redukcję i poczuj lekkość każdego dnia!**

**Lista zakupów na aktualny dzień**

- **Borówka amerykańska**
2 x Garść - 100g
- **Bułka grahamka**
1 x Sztuka - 75g
- **Chleb żytni razowy**
1 x Kromka Chleba - 30g
- **Cukinia**
0.5 x Mała sztuka - 225g
- **Dżem truskawkowy niskosłodzony**
1 x Łyżeczka - 15g
- **Jogurt naturalny (grecki)**
2 x Łyżka - 50g
- **Majonez**
1 x Łyżeczka - 10g
- **Masło**
0.5 x Łyżeczka - 5g
- **Migdały w płatkach**
1 x Łyżeczka - 6g
- **Mleko migdałowe**
100 x Gram - 100ml
- **Oliwa z oliwek**
1 x Łyżka - 10g
- **Papryka czerwona**
0.5 x Sztuka - 100g
- **Papryka zielona**
0.5 x Sztuka - 100g
- **Pieczarka świeża**
3 x Sztuka - 60g
- **Pieprz czarny**
3 x Szczypota - 0.3g
- **Polędwica wieprzowa, surowa**
2 x Porcja - 200g
- **Ryż biały długoziarnisty (basmati)**
50 x Gram - 50g
- **Rzodkiewka**
4 x Sztuka - 60g
- **Salata masłowa**



10 x Liść - 50g

- **Ser typu Feta**

40 x Gram - 40g

- **Skyr - jogurt islandzki**

1 x Opakowanie - 150g

- **Sól, biała**

3 x Szczypta - 0.3g

- **Wiórki kokosowe**

2 x Łyżeczka - 8g

- **Zioła prowansalskie**

1 x Szczypta - 0.2g

1 x Łyżeczka - 2g

- **Łosoś, wędzony**

20 x Gram - 20g