



Protein Power 4 - dieta proteinowa 2200 kcal - 4 tygodnie energii i redukcji

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 Power 4 - dieta proteinowa 2200 kcal - 4 tygodnie energii i redukcji



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**

- **Brokuły mrożone**
150 x Gram - 150g
- **Chleb żytni razowy**
3 x Kromka Chleba - 90g
- **Filet z piersi kurczaka**
3 x Porcja - 300g
- **Gałka muszkatołowa**
1 x Szczypta - 0.2g
- **Jaja kurze całe (M)**
5 x Sztuka - 255g
- **Jogurt naturalny (grecki)**
2 x Łyżka - 50g
150 x Gram - 150g
- **Majonez**
1 x Łyżeczka - 10g
- **Masło klarowane**
2 x Łyżeczka - 10g
- **Migdały, mielone**
2 x Łyżka - 20g
- **Oliwa z oliwek**
3 x Łyżka - 30g
- **Oregano suszone**
1 x Łyżka - 4g
- **Papryka słodka mielona**
1 x Łyżeczka - 3g
- **Pieprz czarny**
3 x Szczypta - 0.3g
- **Pomidor**
0.5 x Mała sztuka - 70g
- **Rzodkiewka**
4 x Sztuka - 60g
- **Salata masłowa**
16 x Liść - 80g
- **Ser Mozzarella**
0.25 x Sztuka - 31.25g
- **Ser typu Feta**
60 x Gram - 60g



- **Szalotka**
1 x Sztuka - 20g
- **Sól, biała**
3 x Szczypota - 0.3g
- **Wieprzowina, boczek bez kości**
4 x Plaster - 40g
- **Zioła prowansalskie**
1 x Szczypota - 0.2g